استراتيجيات تعديل السلوك

للعاديين وذوى الإحتياجات الخاصة

دكتور
طـــه عبد العظيم حسين

دار الجامعة الجديدة



mohamed khatab

استراتيجيات تعديل السلوك
للعاديين وذوى الاحتياجات الخاصة

استراتيجيات تعديل السلوك

للعاديين وذوى الاحتياجات الخاصة

تأليف
د. طه عبد العظيم حسين

2008

الناشر
دار الجامعة الجديدة للنشر
٣٨ شارع سوتير – الأزاريطة – الإسكندرية ت ٤٨٦٨٠٩٩
E-mail.:darelgamaaelgadida@hotmail.com

بسم الله الرحمن الرحيم

(وَعَلَّمَكَ مَا لَمْ تَكُنْ تَعْلَمُ وَكَانَ فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ

عَظِيمًا

(النساء: ١١٣)

إهداء

إلى أمي الغالية رمز الحنان والدفء ...

إلى رفيقة الدرب زوجتي...

إلى أبنائي الأعزاء ...

إلى زملائي والى المعلمين الأفاضل

أهدي هذا الجهد المتواضع

مقدمـة

الحمد لله رب العالمين الذي بعث في الأميين رسولاً منهم يتلو عليهم آياته ويـزكيهم ويعلمهم الكتاب والحكمة وإن كانوا من قبل لفي ضلال مبين، والـصلاة والسلام على من أدبه ربه فأحسن تأديبه فكان على خلق عظيم وكان خلقه القرآن وكان الأسوة الحسنة لمن أراد طريق الهداية.

وبعـــد

يحاول هذا الكتاب أن يعرض للقارئ استراتيجيات تعديل السلوك لـدى الأطفـال العاديين وذوى الاحتياجات الخاصة باعتبارها من أوسع طـرائق الإرشـاد النفسي وأكثرها فعالية وتأثيراً في على سلوك الأطفال ومعارفهم وأن مجال تعديل السلوك مرتبط بالعديد من التخصصات المهنية التي تحتم على الكثير منهم التسلح بالمزيد من المعلومات والإلمام بمبادئه ونظرياته واستراتيجياته المختلفة المستخدمة في ضبط وعلاج المشكلات السلوكية للأطفال والمراهقين.

فلاشـك أن الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة (المعاقين) لهم الحق في الحـياة الكـريمة مـثل باقي أقرانهم العاديين ومن ثم علينا أن نسهم في رعايـتهم وحمايتهم والحد من مشكلاتهم السلوكية وإيجاد الحلول المناسبة لهـا وَالعمل على رفع مستواهم وتوظيف القدرات المتاحة لديهم التوظيف الكامـل ولهـذا أصـبح ميدان تعديل الأنماط السلوكية غير الملائمة لدى الأطفـال العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة يمثل موضوعاً هاماً للآباء والمعلمين وخاصة في ظل تزايد الكثير من المشكلات السلوكية لديهم مثل العـدوان والمشاغبة والنشاط الزائد والاندفاعية والقلق والغضب والكذب والـسرقة والانـسحاب الاجتماعـي والخجل وغيرها في محيط الأسرة والمدرسـة وذلك لكون هؤلاء الطلاب ذوى المشكلات السلوكية أصبحوا يمثلون تحدياً وضغطاً كبيراً على الآباء والمعلمين لكونهم فهم يميلون إلى الاسـتجابة السلوكية بسرعة دون تفكير وبالتالي تصدر عنهم الكثير من الأخطاء.

فضلا عن أن هذه المشكلات السلوكية غير الملائمة تسبب العديد من الصعوبات الأكاديمية والاجتماعية للطلاب أنفسهم وكذلك أيضا للطلاب الآخرين والمعلمين داخل الفصل الدراسي فهي تؤثر سلبا على مفهوم الذات لدى الطالب وعلى مستوى أدائه الاكاديمي وعلاقاته مع الأقران ومن ثم يعانون سوء التوافق الشخصي والاجتماعي.

والجدير بالذكر أن أسلوب العقاب البدني كان أول ما يتبادر إلى ذهن الكثير من الآباء والمعلمين كوسيلة من وسائل التربية وتعديل السلوك لدى الأطفال متجاهلين تعزيز السلوك الايجابي للأطفال ورغم أن العقاب البدني قد يكون الوسيلة السريعة لإيقاف السلوكيات السلبية لدى الأطفال إلا أنه ما هو إلا مهدئ أو مسكن وبمجرد زوال ألم الضرب فإن الطالب يصبح مهيأً للعودة للسلوك غير المرغوب فيه، فالعقاب البدني لم يعد هو الوسيلة المثلى والوحيدة لتعديل السلوك لدى الأطفال وذلك نظراً لما يترتب عليه من آثار ونتائج نفسية وجسمية واجتماعية تؤثر سلباً على نفسية الطفل وسلوكه، فالطفل الذي يتعرض للعقاب البدني دائما يكون متمرداً وخائفاً ويكون تقديره لذاته منخفضاً وتحصيله متدنياً، كذلك يصبح لدى التلميذ كره للمدرسة وكل ما يتعلق بالعملية التربوية كما أنه يكون أقل قدرة إيجاد الحلول المناسبة والموضوعية لمشكلاته وقد يدفع ذلك العقاب البدني به إلى السلوك العدواني مع الآخرين حيث يدرك أن العدوان هو الأسلوب الأفضل في حل المشكلات وبالتالي تتفاقم المشكلة وتزداد تعقيداً ، فالعدوان يولد عدوان ومن الطبيعي أن يمارس الطفل نفس السلوك لإخضاع الآخرين ويعبر عن غضبه تجاه الآخرين باستخدام الضرب وغيرة من أنواع العقاب البدني ولا يستطيع السيطرة والتحكم في انفعالاته المختلفة، وقد صح عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال إن الرفق لا يكون في شيء إلا زانه ولا ينزع من شيء إلا شانه.

وبالتالي كان لابد من استخدام استراتيجيات ملائمة وبديلة لتعديل السلوك خلاف العقاب تعمل على تعديل وخفض الاستجابات السلوكية وأنماط التفكير غير المرغوبة وغير التوافقية لدى الأطفال وتعزيز السلوكيات الإيجابية المرغوب فيها لديهم وإكسابهم استجابات سلوكية جديدة عن طريق النمذجة أو التقليد والتدريب على المهارات الاجتماعية تساعدهم على التفاعل الايجابي مع الآخرين وعلى تحقيق قدر مناسب من التوافق النفسي والاجتماعي.

فالطفل يميل دائما إلى تقليد ما يراه أمامه داخل الفصل والمنزل من الآباء والمعلمين باعتبارهم يمثلون القدوة والنموذج له في السلوك ومن ثم فأي سلوك خاطئ يصدر عن الآباء أو المعلمين قد يحفظه الطفل ويقلده بسهولة. ولقد أثبتت العديد من الدراسات فاعلية الكثير من هذه الاستراتيجيات مثل التعزيز والتشكيل والتسلسل والانطفاء والنمذجة والتدخلات السلوكية المعرفية وغيرها في تعديل السلوك لدى الأطفال العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة.

ولقد تناول **الفصل الأول** تعريف السلوك وأنواعه وخصائصه ومعايير الحكم عليه والأبعاد الرئيسية له وأسباب السلوكيات غير المرغوب فيها والمضطربة.

وتضمن **الفصل الثاني** عرضاً مفهوم تعديل السلوك والأهداف العامة لتعديل السلوك والمبادىء الأساسية في تعديل السلوك كما تناول المزاعم الخاطئة المرتبطة به ومجالات تعديل السلوك والاتجاهات النظرية لتعديل السلوك وخطوات تعديل السلوك.

وتناول **الفصل الثالث** طرق قياس وتقدير السلوك والاعتبارات الأساسية في قياس السلوك ومن هذه الأساليب الملاحظة والمقابلة والاختبارات النفسية ودراسة الحالة.

ويتطرق **الفصل الرابع** إلى الأساليب والاستراتيجيات القائمة على نموذج التشريط الكلاسيكي المستخدمة في تعديل السلوك وتتضمن التشريط المضاد والتحصين التدريجي والتدريب على التوكيدية والتدريب على الاسترخاء والتشريط التنفيري والتفجر الداخلي والغمر والانطفاء.

ويحدد **الفصل الخامس** استراتيجيات وأساليب تعديل السلوك القائمة على التشريط الاجرائي وتتضمن التعزيز بأنواعه والعقاب والتغذية الرجعية والتشكيل والتسلسل والتعميم والتمييز والتلقين والتلاشي أو السحب التدريجي وضبط المثيرات.

ويتناول **الفصل السادس** إستراتيجيات وأساليب تعديل السلوك المستندة على نموذج التعلم الاجتماعي وتتضمن هذه الاستراتيجيات النمذجة والتدريب على المهارات الاجتماعية.

أما **الفصل السابع** تناول الإستراتيجيات والأساليب المعرفية لتعديل السلوك وتتضمن هذه الاستراتيجيات إعادة البناء المعرفي بفنياته المختلفة وحل المشكلات والتدريب على التعليم الذاتي والتحصين ضد الضغوط والتدريب على ضبط الذات واستراتيجيات أخرى غير معرفية لتعديل السلوك وعرض **الفصل الثامن** تطبيقات عملية في تعديل سلوك الطفل في حين تناول **الفصل التاسع** والأخير تعديل السلوك من المنظور الاسلامي مفهومه وأهدافه وخصائصه وإجراءاته وأساليبه ونماذج من ذلك.

وختاماً نحمد الله ونشكره على عونه وتوفيقه لي في إنجاز هذا الكتاب وندعوه أن يتقبل هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم وبعد عزيزي القارئ ما نقدمه لك في هذا الكتاب هو نتاج جهد بشرى متواضع عرضة للنقص والتقصير فحسبي انني اجتهدت فالكمال لله وحده، نسأل الله أن نكون قد وفقنا في تقديمه ليكون زاداً علمياً وعوناً لكل فرد يقع تحت يديه.

والله الموفق ،،،

المؤلف

الفصل الأول

السلوك الإنساني بين السواء والانحراف

الفصل الأول

السلوك الانساني بين السواء والانحراف

مقدمة:

مما لا شك فيه أن رعاية الأطفال والاهتمام بهم يعتبر حجر الأساس لبناء أسرة قوية البنيان راسخة الدعائم، والأطفال زينة الحياة الدنيا، وهم أكبادنا تمشي على الأرض، ولكي تنشيء الأطفال تنشئة سليمة وناجحة فلابد من الاهتمام بهم وتربيتهم ولكن تربية الأبناء العاديين بصفة عامة والأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة خصوصاً تستوجب الرعاية والاهتمام بهم وتوفير البرامج النفسية والتربوية الخاصة لهم وذلك لما للإعاقة من آثار سلبية على المستوى الفردي (الطفل المعاق) وعلى المستوى الأسرى والمجتمعي أيضاً، وكما هو معلوم فإن الطفل المعاق له بناء وتكوين نفسي خاص به، نتيجة لما لحق به من الإعاقة وإحساسه بالاختلاف عن غيره من الأطفال الأخرين، فالإعاقة تؤدي بالطفل إلي اضطراب صورته عن ذاته وهي حجر الزاوية في البناء النفسي للطفل ويترتب علي ذلك عدم تحقيق التوافق مع نفسه ومع الأخرين ولذلك تظهر بعض المشكلات السلوكية لدي هؤلاء الأطفال مثل العدوانية والنشاط الزائد والانطواء والانسحاب وغيرها من أشكال السلوك المضطرب.

وتشكل هذه المشكلات السلوكية للأسرة مصدراً للقلق والخوف وبالتالي قد يفقدها الكثير من الأساسيات الواجب إتباعها وتطبيقها لرعاية وتنشئة الطفل المعاق مما قد يدفع الأسرة إلى إيقاع العقاب والأذى بمختلف أشكاله على هذا الطفل المعاق، وعلى ذلك تعتبر تربية الأطفال وتنشئتهم بصورة صحيحة وسوية في الوقت الحاضر تعتبر من أعقد المشكلات التي تواجه الآباء والأمهات والمعلمين وان يتحقق ذلك إلا بتضافر الجهود والتعاون بين الأسرة والمدرسة والمجتمع.

وإذا فإن التربية وعملية تعديل السلوك تبدأ من الأسرة من الآباء والأمهـات، فهـم المسئولون أولاً عن تنشئة أبنائهم وتعديل سلوكهم قال تعالى:(يا أيها الذين آمنوا قوا أنفسكم وأهليكم ناراً وقودها الناس والحجارة علـيها ملائكة غلاظ شداد لا يعصون الله ما أمرهم ويفعلون ما يؤمرون) (التحـريم:٦) ومن ثم يجب على الآباء والأمهات تربية أبنائهم وإكسابهم الاستجابات السلوكية المـرغوبة والسوية ومحو وإزالة الاستجابات السلوكية الخاطئة، وأن يكونوا القدوة والنموذج الصالح للأبناء في أنماط سـلوكهم، كما يجب عليهم مكافأة وتعزيز سلوكيات الطفل المحسن على إحسانه حتى يبعث في نفسه جانباً من الثقة بالنفس والارتياح الوجداني.

وعملـية التنشئة وتعديل السلوك لا تعني اللجوء للضرب والشدة والتحقيـر والحـرمان والإهمـال كما يعتقد البعض، وإنما هي مساعدة الأطفال على نمو شخصياتهم في مختلف جوانبها للوصول بها إلى أقصى حـد ممكـن وتوجيه سلوكياتهم مع ضرورة وأهمية التدرج في التعزيز والعقـاب تجاه سلوكهم، فالتوبيخ والتأنيب واللوم العادي تحدث في الطفل التأثيـر الذي يحدثه العقاب الجسمي الحاد، ويجب أن يتناسب العقاب مع العمـر فليس من العدل عقاب الطفل في المراحل المبكرة من حياته وإذا وقـع العقـاب من أحد الوالدين فلا يعارض الآخر وإلا فلا فائدة من هذا العقاب، ومحاولة إقناع الطفل الذي عوقب أن العقاب كان لمصلحته وليس بقصد الانتقام حتى لا يحدث انحرافاً معيناً في نفسه كما أن تشجيع الأبناء وحـثهم علـى السلوكيات المقبولة والإقدام عليها له أثر بالغ على نمو شخـصيتهم وتوجيه سلوكهم سواء كان ذلك عن طريق استخدام كلمات التشجيع وعبارات الثناء أو غيرها من المعززات الايجابية مما يساعد ذلك علـى تنمية الثقة بالنفس لديهم ويدفعهم إلى ممارسة السلوكيات الايجابية والاجتماعية الفاعلة.

وفي ظل ابتعاد الفرد في العصر الحالي عن المنهج الإسلامي إلى حد كبير فقد اضطرب سلوكه واختلت معارفه وكثرت انفعالاته السلبية ولوحظ في العقود الأخيرة تزايد المشكلات السلوكية والانفعالية بين الأطفال والمراهقين مثل الغضب والقلق والاكتئاب والعدوان والعنف والمشاغبة والضغوط والخجل والانطواء والخوف الاجتماعي والنشاط الزائد وتدني مستوى الدافعية الدراسية والتدخين والخوف من المدرسة والتغيب عنها وغيرها من المشكلات لديهم في الأسرة والمدرسة وللوقوف على ماهية هذه الأنماط السلوكية السلبية وطبيعتها ودوافعها لابد من التعرف على الظروف السابقة لحدوثها والظروف اللاحقة لحدوث هذه السلوكيات مباشرة ونتائجها حتى يتسنى تحديد أنسب الطرق والأساليب الملائمة لتعديلها واستبدالها باستجابات سلوكية ملائمة،ولذا كان من الضروري الحاجة إلى التدخلات الإرشادية والعلاجية بهدف تقديم المساعدة لهم من أجل رعايتهم نفسياً وتربيتهم اجتماعياً وحل مشكلاتهم وتعديل الاستجابات السلوكية السلبية الصادرة عنهم لما لها من نتائج سلبية على توافقهم الشخصي والاجتماعي وتعطيل وإعاقة تحصيلهم الدراسي هذا إضافة إلى محاولات إكسابهم الاستجابات السلوكية التوافقية والعمل على تعزيزها والارتقاء بها أكثر فأكثر وتزويدهم بالمهارات الانفعالية والاجتماعية المناسبة مما يساهم ذلك في تحقيق التوافق النفسي لهم.

وعلى الرغم من أن هناك أفراد يمكنهم القيام بدور فعال في تغيير أو تعديل هذه السلوكيات غير المرغوبة كما هو الحال مع الآباء والأقران والمدرسين إلا أن أكثر هؤلاء الأفراد ملائمة وتأهيلاً لإجراء تعديلات منظمة ومقننة في سلوك الطلاب هم الآباء والمدرسون حيث لا يستطيع المدرسون وحدهم أن يكونوا عنصراً فعالاً في عملية تعديل السلوك بدون أن يكون هناك تعاون فعال من جانب الطلاب والآباء والأقران.

فسلوك الفرد وتعديله هو الموضوع الأساسي في الدراسات النفسية، ولهذا قد تم بحثه من جميع جوانبه، تعريفاً وبياناً للأهداف وتوضيحاً للأساليب والاستراتيجيات،وتعد دراسة السلوك الإنساني هامة فالسلوك مفتاح شخصية الإنسان، وهو لسان حالها والمعبر عنها، والكاشف عن مكنوناتها، والناطق بأسرارها وهو المرآة التي تتجسد وتنعكس عليها الأفكار والمشاعر والأحاسيس والانفعالات، وفي السلوك تنعكس الجوانب المعرفية والانفعالية للفرد،ولذا كان السلوك الايجابي عنواناً للشخصية السوية، والسلوك السلبي عنواناً للشخصية المضطربة والمختلة نفسياً، فدراسة السلوك الإنساني هي دراسة هامة لأنه الجانب الحقيقي للفرد والانعكاس الصادق لمشاعره وانفعالاته وأفكاره.

وفي هذا الفصل نتناول تعريف السلوك وأنواعه وخصائصه ومعايير الحكم عليه والأبعاد الرئيسية له وأسباب السلوكيات غير المرغوب فيها والمضطربة.

أولاً : تعريف السلوك :

يرجع الأصل اللغوي لمصطلح السلوك إلى السِّلْك وهو الخيط والسَّلْك بالفتح مصدر سلكت الشيء في الشيء فان سلك أي أدخلته فيه والسلوك مصدر سلك طريقاً سلك المكان يسلكه سلكاً وسلوكاً وتسلكه والأصل الثلاثي"سَلَكَ" ويعني لغة الإدخال في الشيء، فأدخلته في الشيء تعني سلكته فيه، وقال تعالى: ﴿كَذَلِكَ نَسْلُكُهُ فِي قُلُوبِ الْمُجْرِمِينَ﴾ (سورة الحجر: ١٢) أي أدخلناه في قلوبهم وفي لسان العرب أسلكته فيه والله يسلك الكفار في جهنم أي يدخلهم فيها وفي قوله تعالى: ﴿أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ أَنزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَسَلَكَهُ يَنَابِيعَ فِي الْأَرْضِ﴾ (سورة الزمر: ٢١) أي أدخله ينابيع الأرض، يقال سلكت الخيط في المخيط أي أدخلته فيه والمسلك هو الطريق ويرد السلوك أيضاً بمعنى الاستقامة السُّلكى الأمر المستقيم.

ويشير مصطلح السلوك إلى التصرفات الصادرة عن الكائن الحي ويعرف السلوك لدى الكثير بأنه أخلاق الفرد وتعامله مع الآخرين، ويتأتى هـذا الفهم من استخدام كلمة السلوك في الحياة اليومية فنقول فلان حسن السـلوك وهـذا التعريف للسلوك غير شامل كما أن تحديد أنواع السلوك الإنسـاني بالأخلاق يعد خطأ فادحاً، فأي سلوك يحقق مطلباً من مطالب الفرد الجسمية أو النفسية أو الروحية أو العقلية، قد يكون سلوكاً خلقياً، أو سـلوكاً لا علاقـة له بالأخلاق إيجاباً أو سلباً وعليه فدلالة السلوك على الخلـق الأصـيل دلالـة ظنية، فقد يصدر السلوك عن تكلف أو خوف، وعندئذ يكون من قبيل الرياء أو من قبيل النفاق.

ويعـرف السلوك من وجهة نظر أخرى بأنه كل ما يقوم به الفرد ويظهـر للآخـرين، وهـو تعريف ناقص أيضاً لأنه لا يتضمن السلوك المضـمر والخفـي فالسلوك في الإسلام ليس هو السلوك الظاهر المجرد فحسب، فالإنسان محاسب على السلوك غير الملاحظ أيضاً قال تعالى: ﴿وَلَا تَقْـرَبُوا الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ﴾ (سورة الأنعام: ١٥١) والرسـول علـيه الـصلاة والسلام وجه الأمة إلى أنه لا يكتفى بالسلوك الملاحـظ الظاهر فقط وإنما أكد على أن المحاسبة بين يدي الله سبحانه وتعالـى يوم القيامة تكون على النية (السلوك الخفي)، والنية سلوك غير ملاحـظ، ويكـون الجزاء عليها ويبين ذلك الحديث الشريف الذي يرويه الـصحابي الجلـيل عمر بن الخطاب رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم إنما الأعمال بالنيات ولكل أمريء ما نوى.

وعلـى هذا عرف عدد من الباحثين السلوك تعريفاً يشتمل على السلوك الظاهر القابل للملاحظة، والسلوك غير الظاهر (غير الملاحظ)، وعلى هذا يعرف السلوك على أنه كل ما يصدر عن الكائن الحي (الإنسان) من نشاط، سواء كان يلاحظه الآخرون أم لا يلاحظه الآخرون، وقد يلاحظه الفرد نفسه أثناء تفاعله مع البيئة.

والسلوك في عمومه هو النشاط الذي يعبر عنه الفرد من خلال علاقاتـه مـع الآخرين في بيئته الإجتماعية ويتضمن ذلك ما هو ظاهر ويمكن ملاحظته وأيضاً ما هو كامن داخل الفرد ولا يمكن ملاحظته مثل التفكير والتخيل والتذكر، ويعني ذلك أن السلوك عبارة عن ردود الأفعال الداخليـة أو الخارجية التي تصدر عن الفرد حيال المنبهات أو المثيرات الداخليـة أو الخارجية التي يتعرض لها والمثير هو عبارة عن الأحداث التي يتعرض لها الفرد سواء كانت فيزيقية مثل الضوء والحرارة والبرودة أو أحـداث عقلية معرفية أو اجتماعية أو إنفعالية تحرك الفرد وتوقظ في نفسه الإحساس والاتجاه نحو فعل من الأفعال، فكل موضوع يلقى استجابة داخليـة عند الإنسان هو بالنسبة إليه مثير ومنبه يدفعه نحو اتخاذ موقف معين، وهكذا تعمل المنبهات والمثيرات كإشارات دالة على وجود الأشياء التي يهتم الإنسان بأمر وجودها والسلوك الإنساني بمعناه السابق لا يكون دون دافـع أو دون سـبب يكمن ورائه، بل كل سلوك يقوم به الإنسان له دافـع للوصول إلى هدف معين أو بلوغ غاية يسعى إليها، فالتلميذ يذهب إلـى المدرسـة بقـصد التعلم والتحصيل والنجاح والحصول على شهادة دراسية، والمعلم يذهب لأداء عمل مكلف به والحصول على مكافأة مادية وينطـبق نفس الشيء على أي عمل آخر، فالمحامي يذهب إلى المحكمة لـيدافع عـن موكله ويحصل على تفوق ونجاح وأجر مادي مقابل ذلك، والتاجـر يـذهب إلـى متجـره وينظمه ويرتبه بطريقة جذابة لاستقبال المشترين وبيع بضاعته لهم والكسب منهاوهكذا كل فرد يسعى إلى أداء عمـل بقـصد تحقيق هدف أو الوصول إلى غاية معينة أو إشباع حاجة معينة.

ويعـرف الدافع بأنه حالة داخلية تنتج عن حاجة ما، وتعمل هذه الحاجـة على تنشيط أو استثارة السلوك الموجه عادة نحو إشباع الحاجة، كما يشير مصطلح الدافعية إلى حالة فسيولوجية نفسية داخلية تحرك الفرد

للقيام بسلوك معين في اتجاه معين لتحقيق هدف محدد، وإذا لم يتحقق هذا الهدف يشعر الإنسان بالضيق والتوتر حتى يحققه، وتختلف الدوافع بحسب توجيهها نحو الهدف وتحقيقه فهناك دوافع أولية أو فطرية يولد الفرد مزوداً بهـا وتنـتج بفعل الوراثة مثل دافع الجوع والعطش والجنس ولكل منها أهـدافها فدوافـع الجـوع تـبحث عن الإشباع في إيجاد الأكل وتحقيق المتطلـبات الفسيولوجية المرتبطة بالبقاء على قيد الحياة والدوافع الجنسية تستهدف التناسل والإنجاب وحفظ الجنس البشري.

أمـا الدوافـع الاجتماعية، فهي دوافع مكتسبة يكتسبها الفرد عن طـريق الـتعلم ومـن خلال تكوين الروابط الاجتماعية وإقامة العلاقات الاجتماعية وتكوين الأدوار الاجتماعية، وتقوم كلها على أساس الاتصال بالآخـرين وتحقـيق التفاعل معهم وهذه الدوافع قد تكون دوافع شعورية يعـيها الفرد ويفطن لها أو دوافع لا شعورية تصدر دون قصد وإرادة من الفـرد ففـي كثيـر من الأحيان تصدر عن الفرد سلوكيات لا يري سبباً واضحاً للقيام بها ولكنها تكون لا شعورية ومتى كان الدافع أو السبب قويا كانـت شـدة السلوك وتختلف تلك الدوافع والأسباب باختلاف الكثير من الأمـور مـنها علي سبيل المثال أهمية الدافع بالنسبة للفرد وإدراك الفرد للموقـف المحيط به وكيفية تفسيره له ، وكذلك خبرات الشخص وعلاقاته وحاجاته.

ويعرف السلوك بأنه النشاط الإنساني الذي يصدر عن الإنسان من قـول أو فعـل أو عمل سواء أكان إرادياً أم غير إراديا، ظاهراً أم باطناً فالـسلوك يتمثل في الأنشطة الظاهرة الملموسة، مثل الاستيقاظ من النوم، وتـناول الإفطـار، وقراءة الصحف، والتوجه إلى العمل، وإنجاز بعض الأعمـال وسـلوك الغـش فـي الامتحانات وأداء المهارات الاجتماعية والأكاديمـية والسلوك العدواني والنشاط الزائد وسلوك التدخين، كما أنه

الباطن أحياناً فغالباً لا يدل المظهر على المخبر فكم من شخص يتظاهر بالورع والتقوى والصلاح.

ولكن في حقيقة الأمر قد تنطوي نفسه على الغش والخداع والرياء والفساد ويمكن تصنيف السلوك حسب مصدره إلى أنواع مختلفة تشمل كل جوانب شخصية الفرد مثل السلوك الجسمي مثل سلوك النظافة والوضوء والسلوك الحركي مثل المهارات الحركية التي يتعلمها الفرد من بيئته مثل سلوك المشي والجري والقفز وركوب الدراجات وصعود السلم وغيرها وهناك السلوك العقلي الذي يميز الإنسان عن سائر المخلوقات الأخرى، حيث كرم الله سبحانه وتعالى، الإنسان بالعقل وبسبب العقل كان الإنسان محل التكليف ومن أمثلة العمليات العقلية والمعرفية لدى الإنسان مثل التذكر والتخيل والتفكير والإدراك والتأمل في كتاب الله سبحانه وتعالى يجد الحث المباشر للإنسان نحو هذا السلوك لينظر ويتفكر ويتأمل ويتعقل في نفسه أولاً، وفيما حوله ثانياً، ليهتدي ويتعرف على خالقة وغاية وجوده من أجل أن يسلك سلوكاً عقلانياً ومنطقياً، قال تعالى:﴿إِنَّا أَنزَلْنَاهُ قُرْآنًا عَرَبِيًّا لَّعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ﴾ (سورة يوسف: ٢).

وهناك السلوك الانفعالي والذي يشير إلى الخبرات الانفعالية التي تتولد لدى الفرد حيال تعرضه للمواقف والأحداث الحياتية سواء كانت هذه المشاعر والانفعالات موجبة كالفرح والحب والسرور والابتهاج أو كانت سلبية مثل انفعالات الخوف والغضب والقلق والعدوان والحزن والاكتئاب والكراهية والحقد وهو السلوك الناشئ عن الاستجابة لمشاعر الإنسان وأحاسيسه وانفعالاته وقد يمكن ملاحظته وتظهر آثاره، وقد تبقى حبيسة غير ظاهرة أحياناً ويلحظ أن القرآن الكريم يتحدث عن هذا اللون من السلوك، فيقول سبحانه وتعالى:﴿وَمَن كَفَرَ فَلَا يَحْزُنكَ كُفْرُهُ إِلَيْنَا مَرْجِعُهُمْ فَنُنَبِّئُهُم بِمَا عَمِلُوا إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ﴾ (سورة لقمان: ٢٣) فالحزن في

الآيــة سلوك انفعالي وقوله: ﴿وَأَنْ أَلْقِ عَصَاكَ فَلَمَّا رَآهَا تَهْتَزُّ كَأَنَّهَا جَانٌّ وَلَّى مُدْبِرًا وَلَمْ يُعَقِّبْ يَا مُوسَى أَقْبِلْ وَلَا تَخَفْ إِنَّكَ مِنَ الْآمِنِينَ﴾(سورة القصص: ٣١) والخوف هنا كذلك سلوك انفعالي.

وهــناك السلوك الاجتماعي ويتمثل في القيم والاتجاهات والمهارات الاجتماعــية التــي يتعلمها الفرد مثل سلوك التعاون والإيثار والمشاركة الاجتماعية والتفهم العطوف (الامبائية) وهناك السلوك الخلقي مثل سلوك الأمانــة والــصدق والإخــلاص والتــسامح وعدم الرياء والاستزادة من الطاعات والأعمال الروحانية والإنفاق في فعل الخيرات وهناك العديد من الآيات القرآنية التي تحض على فعل تلك السلوكيات.

كمــا يمكــن تــصنيف الــسلوك حسب اتفاقه مع المعايير والقيم والاتجاهــات السائدة في المجتمع إلى سلوك سوي وسلوك غير سوي أو منحرف وتختلف معايير الحكم على السلوك من حيث السواء والانحراف باخــتلاف المجــتمعات وذلــك تبعا لاختلاف الأطر الثقافية والاجتماعية والتعاليم الدينية القائمة في كل مجتمع، ولذلك ما قد يكون سلوكاً سوياً في مجــتمع ما قد لا يكون سوياً في مجتمع آخر فمثلا سلوك الإباحة الجنسية وشــرب الخمــر وتناول لحم الخنزير تعد سلوكيات سوية في المجتمعات الغــربية لأنهــا تتــناغم وتتسق مع ما لديهم من قيم واتجاهات اجتماعية وتعالــيم ديــنية ولكــن مــثل هــذه السلوكيات تعد سلوكيات غير سوية ومستهجنة في مجتمعاتنا الإسلامية حيث أنها تتعارض وتتنافى مع الثقافة الإسلامية وبالتالي تختلف نتيجة الحكم على السلوك من حيث كونه سوياً أو منحــرفاً والــسلوك الــسوي للمسلم هو الذي يتفق مع تعاليم الشريعة الإســلامية، أمــا السلوك المنحرف هو الذي يخالفها والفرق بين السلوك الــسوي وغيــر الــسوي هــو اختلاف في الدرجة وليس النوع وكذلك الاختلاف في أسلوب فض الصراع والقلق لدى الفرد.

وفي علم النفس تتعدد المعايير للحكم على السلوك، فهناك المعيار الإحصائي ومعيار التكيف الشخصي والمعيار الذاتي حيث يتخذ الفرد من ذاته إطارا مرجعيا في الحكم على سلوكه في ضوء الخبرات الذاتية التي مر بها في حياته وهناك المعيار الاكلينيكي ويكون ذلك في ضوء الأعراض المرضية التي تظهر على الشخص فالشخص المكتئب مثلا تظهر عليه مجموعة من الأعراض المرضية مثل الحزن والسوداوية والنظر إلى الحياة نظرة تشاؤمية والإدراك السلبي للذات وللآخرين والبيئة من حوله وغيرها من الأعراض وتختلف الأعراض المرضية من اضطراب انفعالي لأخر-فلكل اضطراب أعراضه الخاصة.

كما يمكن تصنيف السلوك حسب عدد القائمين به إلى سلوك فردي وسلوك جماعي والسلوك الفردي هو السلوك الخاص بفرد معين فهو يتعلق بالفرد ذاته أما السلوك الاجتماعي فهو السلوك الذي يتمثل في علاقة الفرد مع غيره من الجماعة ففي الحالة الفردية يقول تعالى: ﴿وَجَاءَ مِنْ أَقْصَى الْمَدِينَةِ رَجُلٌ يَسْعَى قَالَ يَاقَوْمِ اتَّبِعُوا الْمُرْسَلِينَ﴾ (سورة يس: ٢٠) وفي الحالة الجماعية يقول عز وجل: ﴿قَالُوا إِنَّا تَطَيَّرْنَا بِكُمْ لَئِنْ لَمْ تَنْتَهُوا لَنَرْجُمَنَّكُمْ وَلَيَمَسَّنَّكُمْ مِنَّا عَذَابٌ أَلِيمٌ﴾ (سورة يس: ١٨).

مما تقدم يمكن القول أن سلوك الفرد هو نتاج تفاعل قوة داخلية في الفرد نفسه وقوة خارجية من البيئة التي يعيش فيها ويتأثر بها وأن هناك فروق واختلافات في أنماط شخصيات وسلوكيات البشر وأن هذا الاختلاف لم يكن عبثاً، بل لحكمة أرادها الله تعالى،متجلى في قوله تعالى: ﴿..وَلَوْ شَاءَ اللَّهُ لَجَعَلَكُمْ أُمَّةً وَاحِدَةً وَلَكِنْ لِيَبْلُوَكُمْ فِي مَا آتَاكُمْ..﴾ (سورة المائدة: ٤٨) ومما يدل على اختلاف السلوكيات، الحديث الذي يرويه أبو موسى الأشعري أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "إن الله خلق آدم من قبضة قبضها من جميع الأرض، فجاء بنى آدم على قدر الأرض،

فجاء منهم الأحمر والأبيض والأسود وبين ذلك، والسهل والحزن والخبيث والطيب وقال صلى الله علية وسلم نحن معاشر الأنبياء أمرنا أن ننزل الناس منازلهم ونخاطبهم على قدر عقولهم وفي هذا الشأن يقول الأصمعي لا يزال الناس بخير ما تباينوا فإن تساووا هلكوا.

الإنسان مخلوق مزدوج الطبيعة فهو من طين وروح وهو كذلك مزدوج الاستعداد وهو مزود باستعدادات للخير والشر، والهدى والضلال ، وإنه قادر على التمييز بين ما هو خير وما هو شر قال تعالى (فألهمها فجورها وتقواها) وقال تعالى (وهديناه النجدين) وبجانب هذه الاستعدادات الفطرية الكامنة ، فإن هناك قوة واعية مدركة مغروسة في البشر، فمن استخدمها في تزكية نفسه وتطهيرها من الشر أفلح، ومن أخمد هذه القوة خاب وخسر، قال الله تعالى (قد أفلح من زكاها وقد خاب من دساها).

ولقد أشتمل القرآن والسنة النبوية الشريفة على عدد هائل من النماذج السلوكية السوية مؤكداً على ضرورة الإتيان بها وتطبيقها في الواقع مثل سلوك الرحمة والصدق والأمانة والتواضع والإنفاق وإعطاء الفقير والجود والكرم وكذلك الشجاعة والإقدام دفاعاً عن الحق وإزهاقاً للباطل وهذه سلوكيات حميدة لأنها من فضائل الأخلاق وفي المقابل تحدث القرآن الكريم عن العديد من الأنماط السلوكية المستهجنة وغير المقبولة وهي سلوكيات تستوجب من الفرد السعي نحو تعديلها بالتغيير نذكر منها سلوك البخل والبخيل هو الذي يأخذ ولا يعطي، ويسعى إلى كسب المال واكتنازه وعدم إنفاقه، وهذا السلوك مذموم، وذكر الله البخل بقوله تعالى: ﴿الَّذِينَ يَبْخَلُونَ وَيَأْمُرُونَ النَّاسَ بِالْبُخْلِ وَيَكْتُمُونَ مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَأَعْتَدْنَا لِلْكَافِرِينَ عَذَابًا مُهِينًا﴾ (سورة النساء: ٣٧).

وسلوك الاستكبار والتعالي والشعور بالعظمة وهو سلوك يمارسه من يعتقد بعظمته واستعلائه على الآخرين وذكر الله الاستكبار في كتابه الكريم بقوله تعالى: ﴿وَالَّذِينَ كَذَّبُوا بِآيَاتِنَا وَاسْتَكْبَرُوا عَنْهَا أُولَٰئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ﴾ (سورة الأعراف: ٣٦)، وقد يراد في الاستكبار في الآية الكريمة الكفر.

وسلوك الخداع والدسائس والتآمر على الآخرين وهو سلوك يمارسه من يعتقد أنه في منجى من عذاب الله تعالى، وذكر الله تعالى الخداع في كتابه بقوله: ﴿يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَالَّذِينَ آمَنُوا وَمَا يَخْدَعُونَ إِلَّا أَنفُسَهُمْ وَمَا يَشْعُرُونَ﴾ (سورة البقرة: ٩) وسلوك الحسد والحاسد هو الذي يكره الخير لغيره ويتمنى أن يزول عنهم، وذكر الحسد بقوله: ﴿وَدَّ كَثِيرٌ مِّنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَوْ يَرُدُّونَكُم مِّن بَعْدِ إِيمَانِكُمْ كُفَّارًا حَسَدًا مِّنْ عِندِ أَنفُسِهِم﴾ (سورة البقرة: ١٠٩).

وكذلك سلوك العجلة والتسرع وعدم التأني وهو النظر إلى الأمور دون تبصر بالعواقب وعدم النظر إلى النتائج قال تعالى: ﴿خُلِقَ الْإِنسَانُ مِنْ عَجَلٍ سَأُرِيكُمْ آيَاتِي فَلَا تَسْتَعْجِلُونِ﴾ سورة الأنبياء: ٣٧) ويقول سبحانه: ﴿وَيَدْعُ الْإِنسَانُ بِالشَّرِّ دُعَاءَهُ بِالْخَيْرِ وَكَانَ الْإِنسَانُ عَجُولًا﴾ (سورة الإسراء: ١١) وسلوك التمرد والعناد وهو سلوك يمارسه من أنكر بقوله وذكر الله تعالى هذا السلوك بقوله: ﴿أَوَلَمْ يَرَ الْإِنسَانُ أَنَّا خَلَقْنَاهُ مِن نُّطْفَةٍ فَإِذَا هُوَ خَصِيمٌ مُّبِينٌ وَضَرَبَ لَنَا مَثَلًا وَنَسِيَ خَلْقَهُ قَالَ مَن يُحْيِي الْعِظَامَ وَهِيَ رَمِيمٌ قُلْ يُحْيِيهَا الَّذِي أَنشَأَهَا أَوَّلَ مَرَّةٍ وَهُوَ بِكُلِّ خَلْقٍ عَلِيمٌ الَّذِي جَعَلَ لَكُم مِّنَ الشَّجَرِ الْأَخْضَرِ نَارًا فَإِذَا أَنتُم مِّنْهُ تُوقِدُونَ﴾ (سورة يس: ٧٧) وقال تعالى: ﴿وَإِذَا قِيلَ لَهُ اتَّقِ اللَّهَ أَخَذَتْهُ الْعِزَّةُ بِالْإِثْمِ فَحَسْبُهُ جَهَنَّمُ وَلَبِئْسَ الْمِهَادُ﴾ (سورة البقرة: ٢٠٦) وسلوك الحرص والتكالب على الدنيا وهو

سلوك يمارسه من لم يدخل الإيمان في قلبه وذكر الله تعالى الحرص والتكالب على الدنيا بقوله: ﴿وَتَأْكُلُونَ التُّرَاثَ أَكْلًا لَمًّا وَتُحِبُّونَ الْمَالَ حُبًّا جَمًّا﴾ (سورة الفجر: ١٩-٢٠)

وسلوك التهكم والسخرية وهو الاستخفاف بأمر الخصم، والاستهزاء به، والسخرية منه وذكر الله تعالى التهكم والسخرية في كتابه بقوله: ﴿وَيَصْنَعُ الْفُلْكَ وَكُلَّمَا مَرَّ عَلَيْهِ مَلَأٌ مِنْ قَوْمِهِ سَخِرُوا مِنْهُ﴾ (سورة هود: ٣٨) ولقد أشار القرآن الكريم إلى أن السلوك الإنساني قابل للتشكيل والتعديل، ودليل ذلك فتح باب التوبة للنادمين، ومنح الفرصة للعاصين للعودة إلى شرع الله سبحانه وتعالى. فإذا تاب الفرد وأقلع عن ذنوبه، وعقد العزم على عدم العودة إلى تلك الذنوب، وأصلح عمله في المستقبل، فإن باب الرحمة مفتوح على مصراعيه له ولكل من أراد تغيير سلوكه، فلفظ العمل في القرآن الكريم يقابل لفظ السلوك في علم النفس، وورد في كتاب الله سبحانه وتعالى أن الإنسان يستطيع أن يبدل عمله من عمل سيئ إلى عمل حسن، قال تعالى: ﴿أَنَّهُ مَنْ عَمِلَ مِنْكُمْ سُوءًا بِجَهَالَةٍ ثُمَّ تَابَ مِنْ بَعْدِهِ وَأَصْلَحَ فَأَنَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ (سورة الأنعام: ٥٤).

وقد ورد في السنة الكريمة ما يؤكد هذا المعنى من أن السلوك قابل للتعديل والتغيير والتبديل قوله صلى الله عليه وسلم: "حسنوا أخلاقكم وحتى نتمكن من التغيير في السلوك والتأثير عليه، لا بد من التأثير على مكونات هذا السلوك (الجسمية والعقلية والانفعالية) وفي ميدان علم النفس توجد العديد من المشكلات النفسية التي تحتاج إلى تعديل مثل العدوانية ونوبات الغضب وسلوك الخنوع والسلبية والعزلة والخجل والمخاوف الاجتماعية والخوف من المدرسة لدى الأطفال وضعف الدافعية الدراسية والنشاط الزائد والقلق والسرقة والكذب وغيرها.

ثالثاً: خصائص السلوك الإنساني:

١- القابلية للتنبؤ: يمكن التنبؤ بسلوك الفرد قبل حدوثه من خلال حدوث مثيـراته، ومـن ثـم يمكن منعه أو الحد منه فالسلوك الإنساني ليس ظاهرة عفوية ولا يحدث نتيجة للصدفة وإنما يخضع لنظام معين، وإذا استطاع العلم تحديد عناصر ومكونات هذا النظام فانه يصبح بالامكان التنبؤ به، ويعتقد معدلي السلوك أن البيئة المتمثلة في الظروف المادية والاجتماعية الماضية والحالية للشخص هي التي تقرر سلوكه، ولذلك نستطيع التنبؤ بسلوك الشخص في المستقبل بناءً على معرفتنا بظروفه البيئية السابقة والحالية، وكلما ازدادت معرفتنا بتلك الظروف وكانت تلـك المعـرفة بشكل موضوعي أصبحت قدرتنا على التنبؤ بالسلوك أكبر ،ولكن هذا لا يعني أننا قادرون على التنبؤ بالسلوك بشكل كامل ،فـنحن لا نـستطيع معرفة كل ما يحيط بالشخص من ظروف بيئية سواء في الماضي أو الحاضر.

٢- القابليـة للـضبط: ويعني ذلك كيفية ضبط سلوك الفرد في المواقف الحياتية المختلفة سواء كان ذلك في محيط الأسرة أو المدرسة أو بقية المؤسـسات الاجتماعـية، والضبط في ميدان تعديل السلوك عادة ما يـشمل تنظـيم أو إعادة تنظيم الأحداث البيئية التي تسبق السلوك أو تحدث بعده،كما أن الضبط الذاتي في مجال تعديل السلوك يعني ضبط الـشخص لذاتــه باستخدام المبادىء والقوانين التي يستخدمها لضبط الأشخاص الآخرين والضبط الذي نريده من تعديل السلوك هو الضبط الايجابـي وليس الضبط السلبي، لذا أهم أسلوب يلتزم به العاملون في مـيدان تعـديل السلوك هو الإكثار من أسلوب التعزيز والإقلال من أسلوب العقاب.

٣- القابلية للقياس:بما أن السلوك الإنساني معقد لأن جزء منه ظاهر وقابل للملاحظة والقياس والجزء الأخر غير ظاهر ولا يمكن قياسه بشكل مباشر لذلك فان العلماء لم يتفقوا على نظرية واحدة لتفسير السلوك الإنساني، وعلى الرغم من ذلك فان العلم لا يكون علمياً دون تحليل وقياس الظواهر المراد دراستها، وعليه فقد طور علماء النفس أساليب مباشرة لقياس السلوك كالملاحظة وقوائم التقدير وأساليب غير مباشرة كاختبارات الذكاء واختبارات الشخصية، وإذا تعذر بشكل قياس السلوك مباشر فمن الممكن قياسه بالاستدلال عليه من مظاهره المختلفة ونعني قابلية السلوك القياس أن يتم قياس السلوك وتقديره كميا باستخدام احد وسائل القياس وأدواته مثل الملاحظة أو الاختبارات فمن خلال هذه الأدوات تحدد حجم السلوك وتكراره ومدى شدته فليس من السهل تعديل السلوكيات التي يصعب قياسها فالمستوى التحصيلي للطالب يسهل قياسه لأنه يعبر عنه بالأرقام بينما كره الطالب ألظلم وتعاطفه مع الضعيف من السلوكيات التي يصعب قياسها كراهية الطالب للمعلم ولكي يسهل قياس السلوك فلابد أن يكون قابل للملاحظة فليس من السهل التعامل مع السلوكيات التي لا يمكن إخضاعها للملاحظة هذا إلى جانب أن يكون السلوك إجرائياً أي أن يكون السلوك تلقائياً دون تكلف ونابعاً من الفرد وليس مفروضاً عليه من الخارج وأن يكون السلوك محددا أي يمكن التعبير عنه كمياً (رقمياً).

٤- السلوك محكوم بتوابعه حين يسلك الفرد سلوكاً ما فهو يتوقع نتائج من وراء هذا السلوك فالطفل الذي يبكي عند العطش يتوقع أن تعطيه أمه الماء ، ومن ثم فهو يبكي من أجل الحصول عليه وكلما كانت نتائج السلوك غير سارة من المحتمل أن لا يتكرر حدوثه في حين أن

الاستجابة السلوكية التي تؤدي إلى نتائج ايجابية والحصول على إشباع الرغبات والحاجات والوصول إلى النتيجة المرغوبة تكون أكثر ميلاً في أن تحدث مرة أخرى في المستقبل فإذا قرأت كتاب بعناية وحصلت على درجة عالية في الامتحان فستكون أميل إلى استخدام نفس الطريقة التي استخدمتها في الامتحانات المستقبلية وعلى هذا يتأثر السلوك بما يتبعه.

٥- السلوك نسبي قابل للزيادة والنقص بمعنى أن السلوك سواء كان سوياً أو مضطرباً لا يكون على درجة واحدة ، فالسلوك العدواني والإندفاعية لدى الطفل على سبيل المثال يتفاوت في درجته وشدته كما يختلف في أسلوب وشكل التعبير عنه من طفل لآخر ومن ثم يمكن أن نقوم بزيادة حالات السلوك الإيجابي ، وخفض حالات السلوك السلبي.

٦- السلوك متعلم وقابل للتغيير والتعديل: وكل ما هو سلوك مكتسب يمكن تعديله ولكن هذا التعديل يحتاج إلى خطط ومراحل وعلاقة إرشادية مهنية تقوم على أساس من الحب والدفء والتقبل الايجابي غير المشروط من جانب المرشد للعميل صاحب المشكلة وأن طرق وأساليب التعديل تختلف من شخص إلى آخر حسب طبيعة المشكلة والمرحلة النمائية التي يمر بها وخصائصه الشخصية فالإنسان يولد وعقله صفحة بيضاء لكنه في سياق نموه الاجتماعي يتعلم الكثير من الاستجابات السلوكية بعد ذلك، والكثير من الاستجابات السلوكية العصابية مثل المخاوف المرضية وغيرها مكتسبة ومتعلمة فلو نشأ الطفل بعد ولادته في غابة من الغابات فسوف يعتاد رؤية الوحوش ولن ينشأ عنده سلوك الخوف منها، كما أن من نشأ بعيداً عن الحضارة قد يخاف من السيارة أو الطائرة وما دام السلوك متعلماً

ولـيس فطرياً فهذا يعني إمكانية محو وإزالة السلوكيات السلبية لدى الفرد واستبدالها باستجابات سلوكية إيجابية.

٧- يتأثـر السلوك بعوامل عدة منها ثقافة الفرد واعتقاداته ومفهومه عن ذاتـه وطرق تفسيره للمثيرات فمعايير السلوك السوي وغير السوي تخـتلف مـن بيئة إلى أخرى ومن ثقافة لأخرى فالعلاقة بين الرجل والمـرأة خـارج إطار الزوجية تعتبر سلوكاً طبيعياً في المجتمعات الغربية، ويعد ذلك سلوكاً غير سوياً في المجتمعات العربية الإسلامية ويتأثـر سـلوك الفرد باعتقاداته ومفهومه عن ذاته، فمن يعتقد أنه لا يمكـن أن يكـون شجاعاً لن يكتسب سلوك الشجاعة ويتفق كثير من الناس في مواجهة مواقف معينة ، لكنهم يختلفون في تفسيرها وتفسير الـشخص لأي موقـف أو حدث لابد أن يترك أثره على سلوكه ولا يـتوقف تحديد السلوك على العوامل الخارجية فقط بل يجب أن تشمل العـوامل الذاتية لدى الطفل كحاجة نفسية أو خاصية جسمية قد تساهم في تشكيل سلوكه السلبي.

٨- الـسلوك الانـساني نشاط كلي: ويعني ذلك أن كل نشاط يصدر عن الفرد وهو يتعامل مع البيئة التي يحيا فيها يأتي عنه ككل أي من حيث كـونه وحدة كلية متكاملة فالفرد حين يفكر في موضوع أو يحاول أن يتذكره فإن هذا النشاط العقلي يصحبه تغيرات جسمية وانفعالية مختلفة وحـين يجـري لا يجـري بساقيه وجسمه فقط بل أن هذه النواحي المخـتلفة من النشاط سواء كان حركيا أو انفعاليا يؤثر كله في الأخر فالإنـسان وحدة كلية متكاملة فحين يشعر الفرد بالخوف أو القلق مثلا فـإن هذه الانفعالات تصاحبها تغيرات في تفكير الفرد وأنماط سلوكه فلـيس هـناك نشاط جسمي أو عقلي أو انفعالي خالص وقائم بمفردة وبمعـزل عـن بقية مكونات الشخصية بل كل نشاط جسمي يصاحبه

نشاط نفسي ويرتبط به ارتباطاً وثيقاً وكل نشاط نفسي هو في الوقت نفسه نشاط جسمي وبعبارة أخرى الإنسان حين يتأثر بالبيئة ويستجيب لها فانه لا يستجيب لها بجسمه فقط ولا بعقله وتفكيره فقط بل يستجيب لهـا بأسره أي بجسمه وعقله في أن واحد وهذا هو المقصود من أن السلوك نـشاط كلي وعلى هذا يكون من الخطر الفصل بين ما هو عقلي أو جسمي أو انفعالي فالإنسان وحدة كلية متكاملة لا تتجزأ وإن تأثر جانب منها أو اضطرب تأثرت لها الوحدة كلها واضطربت وبهذا المعنى هناك علاقة دائرية بين مكونات شخصية الفرد ولا يمكن فهم السلوك سواء كان سلوكاً عادياً أو غير عادياً إلا بفهم الشخصية ككل فالاعتماد على جزء واحد من الشخصية في دراسة السلوك لا يساهم فـي فهم السلوك فالجزء تتحدد دلالته بالرجوع إلى الكل الذي ينتمي إليه وفق قانون العضوية في نظرية الجشطلت.

٩- ومـن خـصائص السلوك الانساني أنه نشاط غائي بمعنى أن النشاط الـذي يصدر عن الكائن الحي يكون له هدفا وغاية معينة سواء كان هـذا السلوك الصادر عن الفرد سويا أو غير سويا والهدف هو إشباع الدوافع والحاجات لدى الفرد وخفض القلق والتوترات حتى أن السلوك المـضطرب والمختل ينطوي على وظيفة وهدف بل ربما يكون أكثر مـن هـدف فالفرد يشرب لأنه في حاجة إلى الماء وقد يعتدي على الآخرين ردا على استفزازتهم واهاناتهم له أو قد لا يعتدي عليهم خوفا مـن عقابهم فالغائية من الخصائص الأساسية التي تميز سلوك الفرد وتجعلـه يتسم بالمرونة والقابلية للتغير والتنوع وقد تكون الغاية من الـسلوك شعورية واضحة ويفطن الفرد إليها أثناء قيامه بالسلوك وقد تكـون الغايـة التي تكمن وراء بعض الأنماط السلوكية الصادرة عن الفـرد غايـة لا شـعورية لا يفطن الفرد إليها ولا يدركها فالشخص

المصاب بالوسواس القهري والذي يغسل يديه عديد من المرات في اليوم الواحد قد لا يفطن ولا يكون على وعي بالغاية من سلوكه هذا وعلى هذا النحو نستطيع القول أن كل سلوك يهدف إلى غاية أو يرمي إلى تحقيق هدف حتى إن لم يكن الفرد على وعي بهذه الغاية أو الغرض والواقع إننا من دون الغاية والسعي ورائها لا نستطيع فهم سلوك الفرد وتفسيره وجملة القول أن الغاية تقوم بدور هام في تحديد سلوك الفرد وتوجيهه فضلا عن تفسيره.

١٠- أن السلوك هو الأداة الفعالة لتحقيق التوافق مع البيئة التي يعيش فيها الفرد سواء كانت البيئة مادية أو بيولوجية أو اجتماعية نفسية فالفرد دائما يتفاعل مع البيئة التي يعيش فيها فهو يتأثر بها ويؤثر فيها وليست حياة الفرد في الواقع إلا سلسلة من التوافق مع البيئة وبما أن ظروف ومقتضيات الحياة في تغير دائم ومستمر لذلك يتعين على الفرد تعديل سلوكه كلما تغيرت ظروف البيئة التي يعيش فيها أو يميل إلى إحداث تغيير في البيئة ولكي يستطيع الفرد تحقيق مستوى أفضل من التوافق فلابد من إحداث نوع من التوازن بينه وبين بيئته ويكون ذلك عن طريق الامتثال لها أو التحكم فيها أو إيجاد حل وسط بينه وبينها كأن يغير الفرد سلوكه بما يتناسب مع الظروف والمواقف الجديدة التي يمر بها كأن ينتقل من مكان إلى آخر سعياً وراء الرزق أو أن يتنازل عن أفكاره وآرائه في ظل مناقشات جدلية يرى أنه لا جدوى منها أو يؤجل زواجه حتى يستقر في عمل مناسب أو يكون التوافق في تغيير الفرد لبيئته نفسها. فالتوافق عملية ديناميه مستمرة للفرد مع البيئة ولذلك نستطيع القول أن كل سلوك يصدر عن الفرد ما هو إلا نوع من التوافق وإذا نجح الفرد في التوافق مع البيئة فإنه يتمتع بقدر كبير من الصحة النفسية أما إذا اضطربت وتوترت العلاقة بين الفرد والبيئة فإنه سرعان ما يقع فريسة في دائرة الاضطرابات النفسية.

١١- أن سلوك الفرد يحدث في إطار البيئة الاجتماعية ويرتبط وظيفيا بالمثيرات والأحداث السابقة (المقدمات) والأحداث اللاحقة (النتائج) سواء كانت هذه الأحداث داخلية من داخل الشخص نفسه أو خارجية من البيئة التي يعيش فيها.

رابعاً: أسباب السلوك المضطرب:

تـؤكد نظريات التعلم والمنحى السلوكي التي يستند عليها ميدان تعـديل الـسلوك علـى أن الاسـتجابات العصابية مثل الخوف والقلق والغـضب وكـذلك الاخـتلالات السلوكية مثل سلوك العدوان والتخريب والسرقة والكذب والنشاط الزائد والخجل وغيرها من الاستجابات السلوكية الـسلبية وأللـشاذة هـي استجاباتٌ غير توافقية تكونت بفعل الارتباطات الشرطية الخاطئة بمعنى أن هذه السلوكيات غير المقبولة من الفرد تحدث نتيجة لوجود خلل في عملية التعلم وغالبا ما يكون ذلك على شكل تعزيز للـسلوكيات غيـر المقـبولة وعدم تعزيز السلوكيات المقبولة وإذا كانت الاسـتجابات السلوكية غير المقبولة هي استجابات شرطية خاطئة تكونت نتـيجة الارتـباط الشرطي الخاطئ فانه من الممكن تعديل ومعالجة هذه السلوكيات الـسلبية عـن طريق محو وإزالة هذه التشريطات الخاطئة وتكـوين ارتباطات شرطية جديدة وايجابية و والعمل على إكساب الفرد سلوكيات مرغوب فيها أيضا عن طريق التعلم بمعنى أن تعلم أي سلوك جديـد أمـر ممكناً ولكنه يتوقف على التعزيز وأن هذا التغير في السلوك الـذي تم تعزيزه يمكن أن يستمر أما التغير في السلوك الناتج عن العقاب فهو تغير سطحي لا يستمر طويلا وقد ينتج عنه سلوكيات غير مقبولة.

وهكـذا فإن سلوك الفرد أيا كان نوعه يخضع لقوانين ومبادىء الـتعلم ونحن جميعا نتعلم الكثير من الأشياء فنحن نتعلم القيم والاتجاهات والـشجاعة والجبن والقلق والهدوء والتفاؤل والتشاؤم والنظام والفوضى

وغيــرها فــسلوك الفرد ناتج بدرجة كبيرة من عملية التعلم التي مر بها الفــرد مــن خــلال تفاعله مع البيئة ولهذا فإن سلوك الفرد يمكن تعديله وتغييــره هــذا من ناحية ومن ناحية أخرى يتعلم الفرد الكثير من أنماط ســلوكه الــسوية والمنحــرفة عن طريق التقليد وملاحظة الآخرين وهم يسلكون هذه السلوكيات في الحياة الواقعية أو عبر وسائل الإعلام المرئية وبالإضافة إلى ذلك غالبا ما تكون الاستجابات السلوكية غير المقبولة لدى الأفراد مرهونة بأنماط تفكيرهم واعتقاداتهم غير العقلانية وغير المنطقية ولذلك فلابد من العمل على تغييرها من خلال تغيير المتغيرات والجوانب المعرفية المختلة وعلاجها لدى الفرد لما يترتب عليها من تغير في السلوك والانفعالات.

ومــن المــنظور الإســلامي تــتحدد أسباب السلوك المضطرب والمنحــرف لدى الأفراد مثل سلوك الانحرافات الجنسية والكذب والسرقة والعــدوان والإدمــان والــشعور بالــذنب والمخاوف الاجتماعية والقلق والاكتــئاب وغيــرها فــي الذنوب والضلال والصراع وضعف الضمير والــتكالب علــى الحياة وإتباع الشهوات والتبرج والغيرة والحسد والشك والغيبة والنفاق ويوجه عام نتيجة الانحراف والابتعاد عن المنهج والفطرة الــسليمة التــي فطر الله الناس عليها فالفرد مفطور على الإسلام بمعنى الاستــسلام والانقــياد لــرب العالمين والإسلام هو الخير، لكن قد يقابل الإنــسان الــشر ويسلكه، وقبوله للشر يكون بالاكتساب والتعلم من البيئة والــشر الــذي يقــع فــيه الإنسان وما يحدث بعد ذلك من انحرافات يعد انحرافاً عن العقيدة الصحيحة، عقيدة التوحيد فإذا انحرف الإنسان عن هذه العقــيدة أو جزء منها انحرفت سلوكياته وأخلاقياته، فالعقيدة هي الأساس الــذي يتمثل شخصية المسلم وسلوكه وبالتالي يمكن علاجها وتعديلها عن طريق الإرشــاد والعلاج النفسي الديني حيث يقوم في جوهرة على تعريف الفرد لنفسه

وتربيه وتنميه والقيم والمبادئ الروحية والأخلاقية فهو يهدف إلى تكوين حالة نفسية متكاملة يكون السلوك فيها متمشياً ومتكاملاً مع المعتقدات الدينية.

ومن هذا المنطلق نستطيع القول أن نظرة الإسلام إلى الانحراف تختلف عن النظريات النفسية التي تعالج انحراف شخصية الفرد وسلوكه ، لأن هــذه النظــرة تربط الإنسان بأصل فطرته، قال تعالى: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ (سورة الذاريات: ٥٦) وهذه العبادة لا تتحقق في الأرض إلا بتطبيق شرع الله تعالى فتلك عبادة الله وهي الهدف الأكبر مــن خلق الإنسان، فلا يمكن أن يكون أي سلوك لفرد أو جماعة دون أن يكــون لهذا السلوك هدف، وإذا كان السلوك يخلو من الهدف فإنه ضرب من العبث والجنون قال تعالى: ﴿وَمَا خَلَقْنَا السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا لَاعِبِينَ﴾ (ســورة الــدخان: ٣٨) فالانحــراف الذي يحدث في السلوك الإنساني أساساً هو نتيجة للبعد عن الصراط المستقيم، ونتيجة لاضطراب العقــيدة واضــطراب التفكيــر والمــشاعر والدوافع، فإذا صحت العقيدة وصــحت العــبادة فــإن الإنسان يعرف غايته من الحياة ويسلك بطريقة ايجابية.

والفطرة المنحرفة سبب لوقوع الإنسان في شتى أنواع السلوكيات الخاطئة والإنسان مفطور على حب الخير، والسير في السلوك المرغوب، فالرســول علــيه الــصلاة والسلام يقول: "كل مولود يولد على الفطرة"، فالفطرة في الحديث الإسلام، والإسلام لا يحث إلا على خير.

ومــن المظاهــر التــي تدل على الفطرة المنحرفة الشرك بالله، سبحانه وتعالى، قال سبحانه: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يَغْفِرُ أَنْ يُشْرَكَ بِهِ وَيَغْفِرُ مَا دُونَ ذَلِــكَ لِمَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُشْرِكْ بِاللَّهِ فَقَدِ افْتَرَى إِثْمًا عَظِيمًا﴾ فالكافر يقع في كثيــر من السلوكيات المنحرفة التي تحتاج إلى تعديل، ومنها الشرك بالله وإضــافة إلــى ذلك من الأسباب التي تؤدي إلى السلوكيات غير المقبولة

وانتشار الفساد غياب المنهج الإلهي عن واقع التطبيق العملي في الحياة الواقعية، فالمنهج الإلهي يشكل ضابطاً لسلوك الإنسان، فهو يحوي العقوبات والمعززات والعلم الصحيح بالسلوك السليم والسلوك غير السليم، كما أن غياب المنهج الإلهي ينذر بسوء عاقبة في الدنيا والآخرة، قال تعالى: ﴿وَمَنْ يَعْشُ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَانِ نُقَيِّضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ﴾ ومن أسباب انحراف سلوك الفرد عن الطريق الإسلامي ضعف الإيمان، إن قوة الإيمان وزيادته تقرب الإنسان المسلم من الله تعالى، وتجعله يسلك السلوك السوي، أما ضعف الإيمان فإنه يبعد الإنسان عن الله تعالى، فينحرف، ومما يدل على ذلك الحديث الذي يرويه لنا أبو هريرة رضي الله عنه، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: لا يزني الزاني حين يزني وهو مؤمن، ولا يشرب الخمر حين يشربها وهو مؤمن، ولا يسرق حين يسرق وهو مؤمن، فالحديث الشريف يدل دلالة واضحة أن ضعف الإيمان أحد أسباب ارتكاب السلوك الخاطئ أما قوة الإيمان فإنها تحول دون ممارسة السلوك الخاطئ؛ فالإنسان لحظة ارتكابه للمعصية "السلوك الخاطئ" يرتفع عنه الإيمان ولا يمكن أن يجتمع عليه إيمان ومعصية في آن واحد.

ومن هنا فعلى الإنسان أن يبادر لعلاج ضعف إيمانه، بتلاوة القرآن الكريم، والإقبال على العبادات التي تُجدد إيمانه، ومن أسباب ارتكاب السلوك الخاطئ أيضاً عدم إدراك الإنسان الغاية من وجوده في الحياة، ومعرفته المشوهة عن دوره في الحياة، قال تعالى: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ فلا بد للمسلم أن يعرف أنه خلق لغاية في الحياة، ولأجل هدف سام وغاية نبيلة وهي العبادة، وأن يدرك مهمته في الأرض وغايته وإلا فإنه يكون عبداً للهوى والطاغوت، ويقع في براثن الشر قال تعالى: ﴿أَوَمَنْ كَانَ مَيْتًا فَأَحْيَيْنَاهُ وَجَعَلْنَا لَهُ نُورًا يَمْشِي بِهِ فِي النَّاسِ كَمَنْ مَثَلُهُ فِي الظُّلُمَاتِ لَيْسَ بِخَارِجٍ مِنْهَا كَذَلِكَ زُيِّنَ لِلْكَافِرِينَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ (سورة الأنعام:

١٢٢) ولعل عداوة الشيطان للإنسان تشكل أحد الأسباب الهامة في أنماط سلوكه غير السوية، فقد طرد رب العزة سبحانه وتعالى الشيطان من السماء، بسبب عدم سجوده لآدم عليه السلام، فأخذ إبليس على نفسه عهداً بأن يغوي الإنسان ويبعده عن الطريق المستقيم، قال تعالى: ﴿قَالَ فَإِنَّكَ مِنَ الْمُنظَرِينَ إِلَى يَوْمِ الْوَقْتِ الْمَعْلُومِ قَالَ فَبِعِزَّتِكَ لَأُغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ إِلَّا عِبَادَكَ مِنْهُمُ الْمُخْلَصِينَ﴾ (سورة ص: ٨٠-٨٣) ومن الأسباب المؤدية إلى السلوك غير المرغوب فيه أوقات الفراغ فوفرة الوقت دون عمل يوقع صاحبه في الوساوس الشيطانية، والأفكار والهواجس النفسية الخطيرة، فيسلك الإنسان سلوكيات سلبية، وينحرف تفكيره، وتأتيه أفكار جديدة وكثيرة لا تحصل له أثناء الانشغال بعمل ما فالسيطرة على وقت الفراغ تتيح القدرة على سد كثير من منافذ الانحرافات السلوكية. فإن لم يملأ وقت الفراغ بتخطيط سليم فإنه سيملأ بطرق وخطط خبيثة، لذا وجه الإسلام الأفراد إلى أهمية الوقت وقيمته، فقال عليه الصلاة والسلام: "نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس، الصحة والفراغ" ووجه الإسلام الأفراد إلى ضرورة ملء أوقات فراغهم بما يعود عليهم بالنفع، عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم وهو يعظه اغتنم خمساً قبل خمس شبابك قبل هرمك وصحتك قبل سقمك وغناك قبل فقرك وفراغك قبل شغلك وحياتك قبل موتك، ومن أسباب السلوك غير الصحيح أيضاً، الصحبة الفاسدة ورفقاء السوء، وقال الله عز وجل: ﴿قَالَ قَرِينُهُ رَبَّنَا مَا أَطْغَيْتُهُ وَلَكِن كَانَ فِي ضَلَالٍ بَعِيدٍ﴾ (سورة ق: ٢٧) وقوله عليه الصلاة والسلام: "المرء على دين خليله فلينظر أحدكم من يخالل ومن أسباب ارتكاب الإنسان للسلوكيات الخاطئة كذلك عدم المعرفة بالسلوك الصحيح، ومن ثم يجب القيام بتعليم الفرد السلوك الصحيح وكذلك قد يسلك الفرد سلوكاً غير مرغوب فيه لأنه لم يلق

تشجيعاً وتعزيزاً لسلوكه الصحيح، أو لأنه لم يتعلم هذا السلوك ففي هذه الحالة من الواجب تشجيعه وتعزيزه حتى يسلك السلوك الصحيح ، كما أن عدم إشباع حاجات الفرد وغرائزه وعدم تفريغ الطاقة المخزونة لديه من الأسباب المؤدية إلى ممارسة السلوك غير المرغوب فيه فمما لا شك فيه أن هناك طاقة تصدر عن الإنسان، وهي طاقة حيوية تصلح للخير أو للشر، وبخاصة في مرحلة الشباب وأن عدم تفريغ هذه الطاقة في المناحي والأنشطة الاجتماعية المقبولة يكون سبباً كبيراً في ارتكاب كثير من السلوكيات غير المرغوب فيها ومن أسباب السلوكيات السلبية في حياة الفرد التمسك بالتقاليد والعادات الموروثة البالية وبخاصة التي لا تتفق مع تعاليم الدين الحنيف، ولذا يجب على الإنسان أن يحكم على سلوكه في ضوء الشريعة الإسلامية.

خامساً: معايير الحكم على السلوك:

ليس من السهل تحديد الخط الفاصل بين السلوك السوي والسلوك الشاذ أو المنحرف ولذلك تعددت المعايير التي تحدد السلوك السوي المرغوب فيه والسلوك غير السوي وغير المرغوب فيه وفيما يلي نوجز أهم تلك المعايير التي يمكن الاعتماد عليها في تحديد السلوك السوي والسلوك غير السوي:

١ – المعيار الذاتي: وهو يشتمل على حكم الفرد نفسه على سلوكه في ضوء مجموع الخبرات الذاتية الخاصة التي مر بها في حياته كما يدركها هو فإذا كان راضيا عن ذاته وسلوكه ويكون متكيفاً مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه ولا يعاني مشكلة في حياته يكون هو الفرد السوي، وأما الفرد الذي يكون غير راضياً عن ذاته وساخطاً عليها ويحقرها أو يبالغ في إدراكها بطريقة لا تتسق مع قدراته وإمكاناته وتتعارض مصالحه واحتياجاته مع المجتمع الذي يعيش فيه فهو غير

ســوي وهكــذا يتم الحكم على السلوك فى ضوء في هذا المعيار وفق ثقافــة وفلسفة الشخص الخاصة به، فما وافق نظرته وفلسفته الخاصة كــان سلوكاً سوياً، وما لم يوافقه كان سلوكاً غير سوياً ومنحرفاً ولكن هذا المعيار يؤخذ عليه أن الفرد قد تكون خبراته الماضية والحالية التي يمــر بهــا وكذلك معارفه مختلة وظيفيا وغير توافقية بسبب الخبرات المؤلمة والسيئة والتكوين النفسي الشاذ له في محيط أسرته ومجتمعه.

٢- **المعــيار الإحــصائي:** وهذا المعيار يستند إلى النموذج الرياضي الذي يتمــثل في منحنى التوزيع الاعتدالي وبناء على هذا المعيار يتم الحكم على السلوك من خلال تكراره وشيوعه في المجتمع، فالسلوك المتكرر والشائع سلوك سوي، والسلوك الأقل تكراراً وشيوعاً سلوكاً شاذاً ويكون سـلوك الفرد الذي يتركز على المتوسط سلوكا سويا أما سلوك الأفراد الذي يبتعد وينحرف عن المتوسط سواء كان هذا الانحراف بالزيادة أو النقــصان ســلوكاً منحرفاً وعلى هذا فان الموهوبين عقلياً والمبتكرين يكونــون شــواذ لأنهــم ينحرفون عن المتوسط بالزيادة وكذلك يكون المتخلفــين عقلياً شواذ أيضاً لأنهم ينحرفون عن المتوسط بالنقصان في مستوى الذكاء لديهم.

٣-**المعــيار الاجتماعي:** تختلف معايير الحكم على السلوك وفقا لاختلاف المعايير الاجتماعية والثقافية لكل مجتمع والتي تختلف من مجتمع لأخر وذلــك لان لكــل مجتمع معايير واتجاهات ثقافية واجتماعية خاصة به تـشيع بين أفراده وعندما لا يسلك الفرد وفقا لهذه المعايير يعد سلوكه غير سـوى أو غير عادى وهكذا فقد يعتبر السلوك غير السوي في أحد المجـتمعات سلوكاً عادياً وسوياً في مجتمع أخر كما أن مفهوم السلوك غير السوي يختلف في المجتمع الواحد من وقت لأخر ومن مكان لأخر فالجنـسية المثلــية على سبيل المثال (اللواط عند الذكور والسحاق عند

الإناث) كانت تعد سلوكاً غير سوياً في المجتمع الامريكي فيما مضى بينما هي اليوم تعد سلوكاً عادياً عندهم وكان اللواط منتشراً أيضاً بين قـوم لوط آنذاك كما ورد ذلك في القرآن وكان يعتبر ذلك سلوكاً سوياً بيـنهم فـي تلك الفترة بينما هذا السلوك مستهجن ومرفوض في ثقافتنا الإسـلامية وسلوك الأخذ بالثأر في صعيد مصر مثلاً يعد سلوكاً سوياً أيـضا فـيما مـضى بينما ينظر إليه اليوم باعتباره سلوكاً غير سوياً ويخضع للعقاب القانوني وهكذا يتم الحكم على السلوك السوي في ضوء هـذا المعـيار وفـق اتفاقه مع المفاهيم والقيم والاتجاهات السائدة في المجـتمع، أمـا الـسلوك الذي يتعارض مع القيم والمفاهيم القائمة في المجتمع فهو سلوك غير سوي.

٤- **معـيار نمـو الفرد والمجتمع:** وهذا المعيار يعني أن السلوك الذي يقـوم به الفرد بهدف تحقيق فائدة لنفسه أو للمجتمع هو سلوك سوي، أما إذا لم يحقق السلوك الفائدة للفرد والمجتمع، أو حقق لأحدهما دون الآخر فيعد سلوكاً غير سوياً.

وفـي ضوء ما تقدم يمكن القول أن هناك عدد من المؤشرات والخصائص التـي فـي ضوئها يمكن الاستدلال والتمييز بين الأشخاص ذوى السلوكيات الـسوية والأشخاص ذوى السلوكيات المنحرفة والمضطربة ويتمثل ذلك في تقبل الذات وانخفاض مستوى القلق وتقدير الذات المرتفع والقدرة على تحمل الإحـباط ومواجهة الأحداث والمواقف الضاغطة بفاعلية واقتدار وأن يكون مستوى الطموح لديهم متناغما ومنسجما مع قدراتهم واستعداداتهم وأن يكون الفرد قادرا على بناء علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين وأن يتسم سلوكه وتفكير بالمرونة ويكون قادرا على تحمل المسئولية الاجتماعية ويتسم سلوكه بالاتزان الانفعالي كما وتنوعا عبر المواقف المختلفة.

سادساً: الأبعاد الرئيسية للسلوك:

١.البعد البشري:إن السلوك الإنساني سلوك بشري صادر عن قوة عاقلة ناشطة وفاعلة في معظم الأحيان وهو صادر عن جهاز عصبي.

٢.البعد المكاني:إن السلوك البشري يحدث في مكان معين، فقد يحدث في غرفة الصف مثلاً.

٣.البعد الزماني:إن السلوك البشري يحدث في وقت معين قد يكون صباحاً أو يستغرق وقتاً طويلاً أو ثواني معدودة.

٤.البعد الأخلاقي:أن يعتمد المرشد أو المعلم القيم الأخلاقية في تعديل السلوك ولا يلجأ إلى استخدام العقاب النفسي أو الجسدي أو الجرح أو الإيذاء للطالب الذي يتعامل معه.

٥.البعد الاجتماعي:إن السلوك يتأثر بالقيم الاجتماعية والعادات والتقاليد القائمة في المجتمع وهو الذي يحكم على السلوك على أنه مناسب أو غير مناسب، شاذ أو غير شاذ، فالسلوكيات قد تكون مقبولة في مجتمع ومرفوضة في مجتمع آخر تبعاً لاختلاف الاتجاهات الثقافية والاجتماعية لكل مجتمع.

الفصل الثاني

الخلفية النظرية لتعديل السلوك

الفصل الثاني

الخلفية النظرية لتعديل السلوك

يتـناول الفـصل الحالـي تعريف تعديل السلوك والأهداف العامة لتعديل السلوك والمبادىء الأساسية في تعديل السلوك كما يتناول المزاعم الخاطئة المرتبطة به ومجالات تعديل السلوك والاتجاهات النظرية لتعديل السلوك وخطوات تعديل السلوك وذلك على النحو التالي :

أولاً: تعديل السلوك لغة واصطلاحاً:

معنىالتعديل لغوياً:ورد في لسان العرب عدل الشيء، أي وازنه، وتعديل الـشيء تقويمه، وقيل العدل تقويمك الشيء بالشيء من غير جنسه حتى تجعـل له مِثْلا، وعدَّله، أي إذا أقمته فاعتدل أي استقام، وقيل عدلك، أي قوّمك وَجعلك معتدلاً" (ابن منظور: لسان العرب) وورد في الصحاح أن "تعـديل الـشيء يعنـي تقويمه، يقال عدلته فاعتدل، أي قوّمته فاستقام" (الجوهري: تاج اللغة وصحاح العربية).

أما تعديل السلوك اصطلاحاً: لم يكون مفهوم تعديل السلوك مفهوما جديداً أو حـديث العهد بالوجود بل هو مفهوم قديم فلقد عرف الإنسان منذ القدم أسـاليب كثيرة في تعديل السلوك واستخدمها في حياته مع بني البشر فلقد كان الآباء والأجداد يستخدمون أساليب الثواب والعقاب بأشكالها المختلفة فـي تنـشئة أطفـالهم وتعديل أنماط سلوكهم غير المرغوبة عن طريق تعزيزها وإثابتها ومعاقبة السلوكيات غير المرغوبة مما قد يؤدى ذلك في الـنهاية إلـى تناقصها وانطفائها تدريجيا ويتم ذلك دون علمهم بنظريات التعلم والتربية الحديثة، وقد أشار القرآن الكريم إلى مجموعة من الأساليب التي يمكن استخدامها في تعديل السلوك وتقويمه، ومن ذلك ما ورد بشأن عـلاج نـشوز المـرأة حيث قال الله تعالى " واللاتي تخافون نشوزهن فعظـوهن واهجـروهن في المضاجع واضربوهن فإن أطعنكم فلا تبغوا

عليهن سبيلا إن الله كان عليا كبيرا " (النساء:٣٤) وقد اشتملت هذه الآية علــى أسـلوبين مــن أساليب تعديل السلوك هما أسلوب العقاب السلبي (الهجــر) وأسـلوب العقاب الايجابي (الضرب) ويسبقهما أسلوب عقلي معرفــي هو (الوعظ) كذلك استخدم القرآن الكريم أسلوب عرض النماذج الصريحة والضمنية من خلال سرد القصص والأمثال القرآنية في تعديل الـسلوك، كذلك كان سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم أسوة حسنة يقتدي بها المسلمون حيث أصبحت أقواله وأعماله وتقاريره سنة نسير عليها إلى يــوم الــدين وهــذا مــا يعرف في مجال تعديل السلوك بالنمذجة (التعلم بالملاحظة أو التقليد) والتدريب على المهارات الاجتماعية.

ومــن الــنماذج العمليــة التي قدمها الرسول صلى الله عليه وسلم لتزكية المهارات الاجتماعية والتواصل الاجتماعي الذي يدعم التوافق الاجتماعي أنه صلى الله عليه وسلم كان يبدأ من لقيه بالسلام ويوجه بشوش وكان إذا لقــي أحداً من الصحابة بدأه بالمصافحة وكان يؤثر الداخل عليه بالوسادة التــي تحته وكان يعطى كل من جلس إليه نصيباً من وجهة أي من النظر إلــيه والاهتمام به وكان في كل سلوكه يتسم بالحياء والتواضع، كما كان أكثر الناس تبسماً وضحكاً في وجه أصحابه، فلقد كان محبوباً يلتف الناس حوله ويتعلقون به فصدق فيه قول العزيز الحكيم " فبما رحمة من الله لنت لهــم ولو كنت فظاً غليظ القلب لانفضوا من حولك " (آل عمران ١٥٩) كما كان الرسول صلى الله عليه و سلم يردد في أكثر من موقف (تبسمك فــي وجه أخيك صدقة ولذلك يتعين على كل شخص أن يتسم بالمهارات الاجتماعــية التالــية وهى أن يبتسم في وجه الآخرين وأن يكثر من إلقاء الـسلام وتحية الآخرين وأن يبدأ بالمصافحة وأن يعطى اهتمامه لكل من يجلــس إلــيه أو يتحاور معه وأن يكون عطوفاً لين القلب في تعامله مع الــناس وأن يقــول للناس قولاً حسناً ولا يكون غليظ القلب أو القول وأن يدرب نفسه على التسامح و الصفح والعفو باستمرار.

وهكـذا فان المتأمل في تاريخ الدعوة الإسلامية يجد أن الإسلام قد انتشر اعـتماداً علـى أساليب تتعامل مع النفس البشرية بكلياتها، أساليب بدأت بتصحيح العقيدة وما أحاط بها من انحرافات خطيرة حتى إذا قويت العقيدة وصـح العقـل بدأ تعديل السلوك من علاقات ومعاملات ويتدرج واضح جعل هذا التغيير يرسخ ويصبح أسلوب حياة لكل مسلم.

كما أن المنهج الإسلامي اهتم بالجانب العقلي كجزء هام في تحديد السلوك وبالتالـي في تغييره وهو جانب لم يهتم به العلاج السلوكي إلا في أواخر عقـد الخمـسينات مـن القرن السابق حيث ظهرت المداخل والاتجاهات السلوكية المعرفية.

ثانياً: مفهوم تعديل السلوك:

لقـد اختلـف العلمـاء حـول مـصطلح تعـديل الـسلوك Behavior Modification فهـناك بعـض العلماء يقصر استخدامه على تطبيقات نظـرية التشريط الإجرائي عند سكنر، والبعض الآخر يستخدم مصطلح تعـديل السلوك والإرشاد السلوكي بمعنى واحد ومن ثم ظهرت تعريفات مـتعددة لتعديل السلوك ولكنها تدور حول فكرة أساسية هي تغيير السلوك غيـر المناسـب إلـى سلوك مناسب ومقبول اجتماعياً، ويستخدم تعديل الـسلوك بشكل واسع في المؤسسات التربوية كالمدارس والجامعات ومع المعاقـين، ويقـوم على تعديل المشكلات السلوكية لدى الأفراد من خلال اسـتبعاد وحذف الاستجابات السلوكية غير المرغوبة لديهم وإحلال محلها اسـتجابات سلوكية مرغوبة، فالفرد من خلال تعديل السلوك يتعلم أنماط واستجابات سلوكية ومهارات جديدة.

وفي العصر الحديث يعتبر تعديل السلوك حديث نسبياً وهو فرع من فروع العـلاج والإرشاد النفسي قائم على أساس قوانين ومبادىء التعلم نظريات الـتعلم، لكـن لم تبدأ الإشارة إليه بشكل مباشر إلا بعد أن كتب جوزيف

وولبـــي كتابه الشهير عن العلاج بالكف بالنقيض عام (١٩٥٨) وبعد ذلك بعام واحد نشر هانز أيزنك في انجلترا دراسة عن علاج السلوك ثم تطور هذا العلم على يد بافلوف وواطسن وسكنر، الذين قدموا نظريات التعلم ثم ظهرت في السنوات الأخيرة نظرية التعلم الاجتماعي التي طور مفاهيمها ألبـــرت بانـــدورا والتي ترى أن تأثير البيئة على اكتساب وتنظيم السلوك يـــتحدد مـــن خـــلال العمليات المعرفية ثم ظهرت المداخل والاتجاهات الـــسلوكية المعرفية المختلفة على يد ألبرت اليس ،أرون بيك، وميتشينبوم وغيـــرهم مـــؤكدين على دور وأهمية الجوانب والمتغيرات المعرفية في حدوث الاضطرابات السلوكية وكيفية علاجها وتعديلها عن طريق استخدام الفنيات المعرفية والسلوكية المختلفة التي تمخضت عنها المداخل السلوكية المعرفية لدى كل منهم.

وتأسيـــسا على ما تقدم نستطيع القول أن تعريف تعديل السلوك لـــيس أمراً سهلاً ويسيراً، بل هو من أمر صعب فالبعض يدرج تحت هذا المـــصطلح كـــل نمـــاذج وطرق العلاج السلوكي والبعض الآخر يقصر استخدام مصطلح تعديل السلوك على تطبيقات نموذج التعلم الاجرائي عند سكنر وفريق ثالث يشير إلى أن هذا المصطلح يندرج تحته كل الإجراءات التـــي تهدف إلى حدوث تغير في السلوك والحقيقة هي أنه ليس كل تغير فـــي الـــسلوك يعتبر تعديل له ،وبتعبير آخر لا تدل كل الإجراءات التي هدفها تغيير السلوك على مصطلح تعديل السلوك فهناك حالات وظروف كثيـــرة يحدث فيها تغير في سلوك الكائن الحي كما هو الحال في حالات الـــنوم والـــسكر والمـــرض والتخدير وتعاطي العقاقير وإجراء العمليات الجـــراحية والـــصدمات الكهربائية وتعديل السلوك ليس هو عملية غسيل للمـــخ أو تحكم في العقل بل هو أوسع من ذلك في المعنى فتعديل السلوك عملـــية بناء لبيئة تعلم، يتم فيها تعلم الفرد سلوكيات جديدة، وتقليل حدوث

سلوكيات غير مرغوب فيها وهذا مما يجعل ذلك من الصعوبة الوصول إلى تعريف محدد وشامل مما ترتب على ذلك ظهور تعاريف عديدة متنوعة هذا من ناحية ومن ناحية أخرى شيوع هذا المفهوم ليس في ميدان في علم النفس فحسب بل أمتد استخدامه وتطبيقه في كثير من ميادين العلم والعديد من المجالات التطبيقية في الحياة كالتجارة والصناعة والعلوم الطبية.

وبعد هذا العرض نشير هنا إلى بعض هذه التعريفات لتعديل السلوك:

يعرف جمال الخطيب (١٩٩٠) تعديل السلوك بأنه فرع من فروع علم النفس التطبيقية يتضمن التطبيق المنظم للإجراءات المستندة إلى مبادئ التعلم وبخاصة منها مبادئ الاشتراط الاجرائي والاشتراط الكلاسيكي والتعلم بالملاحظة بهدف تغيير السلوك الإنساني ذي الأهداف الاجتماعية ويتم ذلك من خلال تنظيم أو إعادة تنظيم الظروف والمتغيرات البيئية الحالية ذات العلاقة بالسلوك وبخاصة منها تلك التي تحدث بعد السلوك كذلك يشتمل تعديل السلوك على تقديم الأدلة على أن تلك الإجراءات وحدها ولا شيء غيرها هي التي تكمن وراء التغير الملاحظ في السلوك.

ويعرف حامد زهران (١٩٩٨) تعديل السلوك بأنه عملية في جوهرها محو تعلم السلوك غير المرغوب والذي يظهر في الأعراض وذلك بالعمل على التخلص منه أو إطفائه ويتضمن إعادة تعلم لأنماط سلوكية جديدة من خلال إعادة التنظيم الادراكي للفرد وإعادة تنظيم سلوكه.

ويشير محمد الشناوي (١٩٩٨) في تعريف آخر لتعديل السلوك إلى البيئة، فيعرفه بأنه: هو "بناء لبيئة تعلم يتم فيها تعلم مهارات وسلوكيات

جديدة، على حين تقل الاستجابات والعادات غير المرغوبة حيث يصبح المريض أو العميل أكثر دافعية للتغييرات المطلوبة.

ويعرف فاروق الروسان (٢٠٠٠) تعديل السلوك بأنه مجموعة من الإجراءات العلمية المنظمة والتي تتمثل في تحديد السلوك الحالي (المرغوب فيه أو غير المرغوب فيه) ومن ثم تعديله وفق عدد من الأساليب التي تعمل على تقوية العلاقة بين المثيرات والاستجابات المرغوب فيها أو على إضعاف العلاقة بين المثيرات والاستجابات غير المرغوب فيها.

وعرفه كازدين Kazdin (٢٠٠١) بأنه محاولة تغيير السلوك الإنساني وفق نظريات التعلم ويعني ذلك التطبيق الفعلي لمبادىء التعلم على مشكلات السلوك فيتعلم الفرد سلوكيات جديدة تضمن له التكيف مع ظروف الحياة والمساعدة على محو وإزالة السلوكيات غير السوية بالاستناد إلى أسس نظرية وعملية يستخدم فيها مجموعة من الإجراءات التي انبثقت عن نظريات العلم أو هو تغيير السلوك عن طريق تغيير الظروف المحيطة به، سواء منها الظروف القبلية التي تسبق ظهور السلوك أو الظرف البعدية التي تحدث بعده.

ويشير إسماعيل بدر (٢٠٠٣) إلى أن تعديل السلوك ليس مجرد كلمات وهمية لحث الطلاب على التحكم في أنفسهم وليس هدف تعديل السلوك هو التحكم في عقول الطلاب ولكن الهدف الرئيسي هو تشجيع الطلاب على الضبط الذاتي والاستقلالية والتعرف على عواقب سلوكهم والفكرة الأساسية وراء تعديل السلوك هي تغيير سلوك الفرد من الفعل غير المناسب وغير المقبول اجتماعياً إلى سلوك مناسب وأكثر تقبلاً اجتماعياً.

أو هــو تنظيم لعدد من الإجراءات المحددة التي تهدف إلى تعديل وتغيير الــسلوك وهــناك تعريف يشير إلى أن تعديل السلوك هو عملية تتضمن الاســـتمرار في السلوك المرغوب فيه وتحويل السلوك غير المرغوب فيه إلى سلوك مرغوب فيه

ويمكــن تعريف تعديل السلوك بأنه إحداث تغيير هادف في أنماط السلوك غيــر المـــرغوب فيه نحو الأفضل، وتعزيز ما هو مرغوب فيه ويعرف إجــرائيا بأنــه عملية تقوية السلوك المرغوب به من ناحية وإضعاف أو إزالة السلوك غير المرغوب به من ناحية أخرى.

وفــي ضــوء التعريفات السابقة يمكننا تعريف تعديل السلوك بأنه مــدخل فــي علــم الــنفس الارشادي يركز على استخدام مبادىء التعلم والمعــارف فــي فهم وتغيير سلوك الفرد مخ خلال زيادة وتقويا السلوك المــرغوب فيه للفرد وخفض أو محو السلوكيات السلبية وغير المرغوب فــيها علاوة على إكساب الفرد الاستجابات السلوكية الايجابيّة الاجتماعية وتعديل أنماط التفكير الخاطئة لديه.

وهكذا يقوم تعديل السلوك الإنساني على أساس نظريات التعلم التي تهدف إلــى تفسير كيفية حدوث التعلم فالعلاقة بين التعلم وتعديل السلوك علاقة وثــيقة ومتبادلة من حيث المفهوم والهدف من كل منهما فالتعلم هو تغير شــبة دائــم في سلوك الكائن الحي نتيجة الخبرة والمران والتدريب ومن خصائص التعلم الديمومة والاستمرار وفي المقابل يتضمن تعديل السلوك إحــداث تغيير وخفض معدلات حدوث الاستجابات السلوكية غير المقبولة واســتبدالها باستجابات سلوكية مقبولة ومرغوب فيها وفق خطوات معينة ويعنــى ذلك أن كل من مفهوم التعلم وتعديل السلوك يتناولان التغير في ســلوك الفرد ويهدف كل منهما إلى إحداث تغير اعتماداً على توظيف كل مــنهما للمفاهيم والمبادىء والاستراتيجيات التي يتضمنها موضوع التعلم

وموضوع تعديل السلوك إذ تتضمن برامج تعديل السلوك توظيف وتطبيق لمبادىء وقوانين ونظريات التعلم عند إعداد برامج تعديل السلوك ومما تقدم تتضح العلاقة بين التعلم وتعديل السلوك، ويعتبر تعديل السلوك من أكثر الأساليب الحديثة في العلاج النفسي فعالية ويشتمل على مجموعة كبيرة من فنيات العلاج التي تهدف إلى إحداث تغيير في سلوك الإنسان وبصفة خاصة السلوك غير التوافقي أو السلبي وأن تعديل السلوك يتبع أسلوباً علمياً وخطوات منظمة وله استراتيجيات وأساليب جديدة في موضوع تعديل السلوك.

ومما تقدم نلاحظ أن هذه التعريفات في معظمها تشير إلى أن تعديل السلوك لا يقتصر فقط على إنقاص وخفض السلوك غير المرغوب فيه، لكنه أشمل من هذا فهو يتضمن في جوانبه معاني عدة وهي:

١- تقوية السلوك المرغوب فيه لدى الأطفال وزيادة احتمال ظهوره أو تكراره من خلال استخدام أسلوب التعزيز فظهور السلوك واختفائه محكوما بنتائجه فالإجراء الذي يستخدم إذا أدى إلى تكرار السلوك في المستقبل فإنه يسمى تعزيزاً، وإذا لم يؤدي إلى تكرار السلوك في المستقبل لا يسمى تعزيزاً.

٢- محو وإزالة السلوكيات غير المرغوب فيها بهدف التقليل من احتمالات ظهورها في المستقبل ولاشك أنه كلما كان الطفل صغيراً فمن السهل امكانية محو السلوك غير المرغوب فيه لديه فالطفل في مرحلة الطفولة المبكرة على سبيل المثال يكون قابلاً للتشكيل ومرناً ، ويستطيع استيعاب وتسجيل مواقف وعبارات كثيرة قد يظن البعض أنها مرت على مسامع الطفل مرور الكرام فلم يلحظها، لكنه في واقع الأمر استوعبها وخزنها في ذاكرته لحين استخدامها عند الضرورة ومن الإجراءات التي تستخدم لتحقيق ذلك العقاب والانطفاء.

٣- تشكيل وإكساب الطفل السلوكيات والمهارات الجديدة غير الموجودة لديـه وهناك أساليب عدة تستخدم في تعديل السلوك يكون الهدف النهائي منـها تعليم الفرد سلوكيات غير موجودة لديه، وتشمل التلقين، والتشكيل، والتسلسل، والنمذجة والتدريب على المهارات التوكيدية وتعلم واكتساب المهـارات الاجتماعـية التـي تعينـه على التفاعل الاجتماعي الجيد مع الآخرين في بيئته الاجتماعية، كالمجاملات البسيطة والعادات الاجتماعية الحسنة مثل (شكراً، من فضلك، لو سمحت)، أو الاعتذار عن خطأ ما وقع منـه سواء بقصد أو بدون قصد لما لها من أهمية في حياة الطفل وتشكيل سلوكه.

٤- تعمـيم ممارسـة السـلوك المـرغوب فيه والحفاظ على استمراره وممارسـته فـي مواقـف الحياة المختلفة حتى يصبح نمطاً سلوكياً يتبعه الطفـل فـي حياته فالسلوكيات المقبولة التي يتعلمها الطفل لابد أن يعمم استعمالها على مختلف البيئات.

وجملـة القـول أن تعديل السلوك يعتبرموضوعاً مهماً جداً في مجال العاديين والمعاقين،فهو محاولة يقوم بها المعلمون والأخصائيون والوالدين بهـدف تغييـر السـلوك الظاهري الذي يصدر عن المعاق في المواقف المختـلفة،وذلك بإعطائهم الوسائل التي تمكنهم من التحكم في هذا السلوك بطـريقة منهجية، وعن طريق استخدام جميع الأساليب والطرق الممكن استـخدامها للتأثيـر علـى السلوك الإنساني وتحويله إلى ما هو أفضل ولإكـساب المعاقـين المهارات اللازمة لممارسة السلوك المقبول، وذلك حتـى يـستطيع التكـيف مع المجتمع والأسرة بشكل إيجابي، ومعالجة السلوكيات غير المناسبة باستخدام أسلوب تعديل السلوك. قد عمل العاملون فـي مجال التربية الخاصة وتعديل السلوك على إيجاد قنوات للتعاون بين الأسرة والمدرسة.

ثالثاً: الاتجاهات النظرية لتعديل السلوك:

وتقوم عملية تعديل السلوك على النظرية السلوكية في علم النفس والتي ظهرت كرد فعل على الانتقادات الشديدة التي وجهت للتحليل النفسي وتزعمها جون واطسون، ومن أبرز روادها بافلوف، ثورانديك ، سكينر ، هل، جاثري وغيرهم فقد شن واطسون هجوماً عنيفاً على نظرية التحليل النفسي وعلى ما جاءت به هذه النظرية من مفاهيم وما استخدمته من منهج في دراسة الظواهر النفسية، فمن المعروف أن المنهج الذي كان سائداً في دراسة علم النفس في مدرسة التحليل النفسي هو منهج التأمل الذاتي أو الاستبطان، وكان هذا المنهج أكثر استخداماً لدي مدرسة التحليل النفسي في دراسة الظواهر النفسية كالأحلام والانفعالات لدى الفرد، ويقصد بالاستبطان ملاحظة الفرد ما يجري في داخله من أفكار ومشاعر وخبرات ملاحظة منظمة وصريحة تستهدف وصف وتحليل وتأويل هذه الأفكار والمشاعر، ولعل مما يؤخذ عليه هو الذاتية والبعد عن الموضوعية.

ومن هنا عارضت المدرسة السلوكية استخدام منهج الاستبطان في دراسة الظواهر النفسية بحجة أنه غير علمي، حيث أن الحالات النفسية التي تدرس عن طريقه هي حالات فردية ذاتية لا يمكن أن يلاحظها إلا صاحبها وحده، ونادت المدرسة السلوكية بأن موضوع علم النفس هو دراسة السلوك الظاهري للفرد الذي يمكن إخضاعه للملاحظة والقياس والتجريب وبذلك يكون علم النفس علماً موضوعياً محدداً، وأن يكون المنهج الذي يستخدم في دراسة الظواهر النفسية هو المنهج التجريبي وأنه قد حان الوقت للتخلص من المفاهيم الغيبية وغير المحددة تحديدا واضحا التي سادت علم النفس التحليلي لفترة طويلة مثل بعض المفاهيم التي وردت في نظرية التحليل النفسي مثل الأنا والهي والأنا العليا والليبدو وغيرها من المفاهيم الغامضة والتي يصعب قياس مظاهرها قياساً دقيقاً،

وعلى هذا تعتبر طرق العلاج التي تقوم على اتجاهات التحليل النفسي غير مناسبة، ولذلك يجب أن يقوم العلاج على أساس مبادىء التعلم في علاج المشكلات السلوكية وليس على أساس مبادىء التحليل النفسي وكانت دراسات واطسون أولى الدراسات في ذلك والتي ركزت على دراسة العلاقة بين التعلم الشرطي واكتساب الاستجابات السلوكية غير السوية مثل استجابات الخوف حيث أشار إلى أن استجابة الخوف الشرطي تنشأ نتيجة ارتباط مثير محايد موجود في الموقف وبعد عملية الاقتران بين المثير المحايد (المثير الشرطي) يكتسب المثير المحايد خاصية المثير غير الشرطي في استدعاء استجابة الخوف والتي تسمى بعد ذلك باستجابة الخوف الشرطية وأنه كما يتم تكوين الاستجابات الانفعالية غير السوية عن طريق عملية التعلم فانه يمكن كذلك العمل على محو واستبعاد هذه السلوكيات عن طريق قوانين التعلم وبذلك يمكن تطبيق مبادىء التعلم ليس فقط في تعديل وعلاج الكثير من المشكلات السلوكية بل يمكن استخدامها في تكوين أنماط سلوكية مرغوبة وفي نهاية الخمسينات من القرن الماضي ظهر كتابان علميان كان لهما الفضل في وضع الأسس العلمية للعلاج السلوكي وتعديل السلوك وهما العلم والسلوك والبشري لسكنر والعلاج النفسي عن طريق بالكف بالنقيض لــو لبيWolpe.

ويطلق علي النظرية السلوكية في علم النفس أسم نظرية المثير والاستجابة وتعرف بنظرية التعلم ولعل من أبرز المفاهيم التي ارتكزت عليها النظرية السلوكية في النظر إلي الإنسان وتفسير سلوكه والمرض النفسي لديه ما يلي :

١- أن سلوك الفرد ما هو إلا سلسلة من المثيرات والاستجابات ، فالمثير يؤدي إلي استجابة وهي بدورها تعد بمثابة مثير آخر يؤدي إلي استجابة أخرى، وهكذا وكأن سلوك الفرد ما هو إلا مجموعة من المثيرات والاستجابات دون أن ينطوي علي دوافع

معينة ترمي إلي تحقيق غاية معينة تساعد الفرد علي التوافق مع المجتمع ومواجهة مواقف الحياة والحقيقة لو كان السلوك مثير واستجابة فكيف نفسر اختلاف استجابة الفرد إزاء المثير الواحد ومن هنا تم إدخال ما يسمى بالمتغيرات الوسيطية Intervening variables ويطلق عليها ذلك لأنها تتوسط بين المثيرات الموجودة في الموقف والاستجابات الصادرة عن الفرد، ويقصد بها العمليات العقلية المعرفية لدى الفرد.

٢- أن سلوك الفرد ما هو إلا حاصل جمع أجزاء وأن الكل يساوي مجموع الأجزاء وهي بذلك تستند إلي مفهوم الذراتية في تفسير سلوك الفرد ، وكأن سلوك الفرد عبارة عن ذرات من هنا وهناك متجاهلة أن الكل أكبر من مجموع الأجزاء وأن سلوك الفرد وحدة كلية دينامية وإن كان ينطوي على تفاصيل جزئية إلا انه لا يمكن فهم الجزء إلا بالرجوع إلي المجال الكلي الذي ينتمي إلية الفرد وأن الجزء في ذاته ليس له قيمة وإنما تتحدد دلالاته بالرجوع إلي الكل الذي ينتمي إليه.

٣- ترى هذه النظرية أن شخصية الفرد هي تنظيم معين من العادات المتعلمة والثابتة نسبياً التي تميز الفرد عن غيره من الأفراد والتي يتعلمها الفرد ويكتسبها أثناء مراحل نموه المختلفة وأن سلوك الفرد أشبة ما يكون بالآلة لا تحركه دوافع معينة بل تحركه مثيرات تصدر عنها استجابات .

٤- أكدت النظرية السلوكية علي أهمية ودور البيئة في نمو وتشكيل شخصية الفرد في إغفال منها لدور العوامل الوراثية في ذلك وكأن الإنسان يولد وعقله عبارة عن صفحة بيضاء وليس هناك استعدادات وامكانات موروثة لدى الفرد، ولذلك يقول واطسون

أعطوني عشرة من الأطفال الأصحاء وبصرف النظر عما لديهم من استعدادات وراثية أجعل منهم الطبيب والمحامي واللص متناسياً في حقيقة الأمر أن سلوك الفرد هو نتاج تفاعل كل من العوامل الوراثية والبيئية .

٥- اتخذت هذه النظرية من عملية التعلم محوراً أساسياً في تفسير السلوك الإنساني والأعراض المرضية للفرد وأكدت على أهمية عملية التعلم في اكتساب السلوك الجديد أو في إطفائه أو إعادته للظهور من جديد، ولذلك فان أكثر أنماط السلوك الإنساني مكتسبة عن طريق التعلم وأن سلوك الفرد قابل للتعديل أو التغيير بإيجاد ظروف وأجواء معينة ولكي يتم تعديل سلوك الفرد يجب أن يكون السلوك الخاطئ وغير السوي محدداً ويمكن ملاحظته وقياسه وكذلك الحال بالنسبة للسلوك الجيد البديل وعلى هذا يعتبر التعلم الأساس في تفسير كثير من مظاهر السلوك الانساني السوي منها وغير السوي وبالتالي يؤثر على أغلب مواقف حياتنا ومن أشهر نظرياتهم في التعلم نظرية بافلوف في الارتباط الشرطي ونظرية ثورنادايك عن التعلم بالمحاولة والخطأ ونظرية سكنر في التعلم الاجرائي وغيرها، ولقد استفادت النظرية السلوكية من مبادئ وقوانين التعلم في تفسير الاستجابات السلوكية غير السوية لدى الأفراد.

٦- تنظـر هـذه النظرية إلي السلوك المضطرب علي أنه استجابة شـرطية خاطئة تكونت بفعل الارتباط الشرطي الخاطئ ومن ثم يمكـن علاجـه عـن طريق فك هذا الارتباط الشرطي وتكوين ارتباط شرطي جديد وأن الصراع النفسي في ضوء هذه النظرية السلوكية يتم علي المستوي الشعوري.

٧- التركيز على السلوك الظاهري الواضح والمحدد الذي يمكن ملاحظته وقياسه فالظواهر والسلوكيات التي يمكن ملاحظتها كانت هي المقبولة لديهم والممكن دراستها، ومن ثم كان تركيزهم على دراسة المثيرات والاستجابات دون الاهتمام بالمتغيرات الوسيطية التي تتوسط بين المثير والاستجابة وهي الأفكار (المعارف) والاتجاهات، وبالتالي كانوا ينظرون إليها في بداية الأمر على أنها غير ضرورية وليس لها علاقة بفهم السلوك، ومن ثم كان المعالج السلوكي لا يولي اهتماماً يذكر لدور العوامل المعرفية معتبراً إياها عوامل داخلية لا يمكن إخضاعها للملاحظة أو تستحيل مع أنهم لم ينكروها و لكنهم يرون أن السلوك عبارة عن علاقة وظيفية بين المثير البيئي الذي يمكن ملاحظته والفرد الذي يتأثر به حيث يركز على نتائج السلوك حيث يمكن القول أن أهمية السلوك و استمراره تنبعان من نتائجه.

٨- يرفض السلوكيين كل تفسير للسلوك البشري يقوم على افتراض وجود قوي ودوافع لا شعورية تقف وراءه وذلك لصعوبة إخضاعها للدراسة الموضوعية و الاختبار التجريبي.

٩- طبيعة الإنسان حيادية فهو لا خير ولا شرير وإنما يتشكل حسب البيئة التي يعيش فيها إن كانت خيرة فهو خير وإن كانت سيئة فهو سيئ .أن موقف السلوكية الرئيسي من الإنسان هو أن معظم شخصية الإنسان تعزى لديهم إلى آثار قوانين التعلم خلال تفاعله مع بيئته كما سترى من خلال نظريتي بافلوف وسكنر، وعلى هذا فالأشخاص يجب اعتبارهم كائنات استجابية فهم يستجيبون للمثيرات والتدعيمات التي تقدمها لهم البيئة وخلال تلك العملية تتكون أنماط السلوك والشخصية ويعتمد هذا العلاج على مبدأ أن

الإنسان يتعلم السلوك السوي وغير السوي من خلال تفاعله مع البيئة و يعمل التعزيز على تدعيم السلوكيات المرغوبة وغير مرغوبة.

وبعد عرض هذه المفاهيم النظرية التي قامت عليها النظرية السلوكية في تفسير السلوك لدي الفرد فقد واجهت بعضاً من الانتقادات والتي يمكن تلخيصها فيما يلي :

أ- ركزت علي البيئة دون الاهتمام بالوراثة كمحدد هام ورئيسي لسلوك الفرد وشخصيته.

ب-ركزت علي الجوانب الشعورية في السلوك والشخصية دون الاهتمام بالجوانب اللاشعورية.

جـ- أن الكل يساوي مجموع الأجزاء بل الكل أكبر من مجموع الأجزاء.

د - إجراء البحوث والدراسات علي الحيوانات مثل الفئران والحمام والقطط بدلاً من الإنسان ولكنهم ردوا عليها بأنهم طبقوا نظريتهم في الارتباط الشرطي علي الإنسان مثلما طبقت علي الحيوان كما هو الحال في تجربة واطسون علي الطفل ألبرت والتي سنأتي عليها بعد قليل وبالإضافة إلى ذلك إهمالها لماضي الإنسان والتركيز على السلوك الحاضر.

ويمكن تلخيص أهم المسلمات التي يقوم عليها الإرشاد السلوكي فيما يلي:

١- أن الإرشاد السلوكي ينصب اهتمامه على دراسة السلوك المضطرب أو المختل ويعمل على تعديله دون البحث عن العوامل الدينامية التي تكمن وراءه.

٢- أن الأعراض المرضية كالخوف والقلق والاكتئاب والسلوكيات المضطربة هي استجابات شرطية متعلمة ومكتسبة إلى حد بعيد عن طريق التعلم بنفس الطريقة التي يتعلم بها الفرد السلوك السوي وينطلق من أن الاضطرابات النفسية ترجع إلى تعلم الفرد عادات سلوكية خاطئة، ومن هنا فهو يسعى إلى تعديل السلوك عن طريق آليات التعلم نفسها التي قادت إلى تعلم السلوك المضطرب.

٣- أن الأعراض المرضية هي المرض وأن إزالة العرض تعني إزالة المرض وحقيقة الأمر أن الأعراض المرضية ما هي إلا علامات ومظاهر سطحية تخفي وراءها اضطرابات أعمق في الشخصية ومن ثم نجد أن مهمة المرشد السلوكي تختلف عن مهمة المحلل النفسي، فالمرشد السلوكي يركز جل اهتمامه على السلوك المرضي والمختل الذي يرغب في تعديله بينما المحلل النفسي يسعى للكشف عن المحتويات المكبوتة في اللاشعور من دوافع ورغبات وصراعات نفسية باعتبارها السبب الحقيقي وراء الاضطرابات الانفعالية لدى العميل.

٤- يقوم الإرشاد السلوكي على مبدأ هنا والآن أي التركيز على السلوك المشكل في الوقت الحاضر وعلى الظروف التي يحدث فيها.

فالإرشاد النفسي السلوكي هو شكل من أشكال الإرشاد النفسي يعتمد على مبادئ وقوانين نظريات التعلم ، ويفترض هذا التيار السلوكي أن الأعراض المرضية هي استجابات شرطية خاطئة تكون بفعل الارتباط الشرطي الخاطئ وبالتالي يمكن إزالة الأعراض المرضية أو

العصابية عن طريق فك هذا الارتباط الشرطي ثم إعادة التشريط في شكله الصحيح ولهذا فإن الأعراض المرضية وفقاً لوجهة نظر المدرسة السلوكية هي عبارة عن عادات خاطئة تعلمها الفرد لكي يقلل من درجة القلق والتوتر لدية ولهذا اتخذت هذه المدرسة من عملية التعلم وقوانينه محوراً رئيسياً في تفسير سلوك الفرد .

ويهدف الإرشاد النفسي السلوكي إلى تعديل السلوك المرضي أو المختل لدي الفرد وإحلال محلة سلوكيات جديدة وبمعني آخر استبدال الأنماط السلوكية غير المرغوب فيها باستجابات سلوكية أخري جديدة تعمل على منع الاستجابات القديمة وغير المرغوب فيها من الظهور وهو ما يعرف بالكف النقيض أو الكف المتبادل، ومعناه العمل على تكوين استجابة جديدة مرغوب فيها تكون متعارضة لاستجابات الخوف والقلق التي استثارت لدى الفرد.

وتؤكد التجربة التي أجراها واطسون علي الطفل ألبرت البالغ من العمر إحدى عشرة شهراً والذي كان مولعاً باللعب مع الفئران البيضاء بفرح وسرور ثم علمه واطسون الخوف من هذه الفئران بطريقة الارتباط الشرطي حيث أحدث خلف الطفل صوتاً عالياً فزع الطفل وكلما حاول الطفل اللعب مع الفئران ودق الصوت المخيف يحدث الخوف نتيجة ألارتباط الشرطي بينّ الفئران وبين الصوت المخيف ولم يقف الأمر عند هذا الحد بل قد أصبح الطفل يعمم مخاوفه علي كل ما شابه الفئران وهو ما يعرف بتعميم المثيرات ويعني أن الاستجابة التي تصدر إزاء مثير معين تميل إلي الظهور مع المثيرات الأخرى المشابهة له، فالطفل الذي عضة كلب يعمم خوفه علي جميع الكلاب.

ولقد أوضحت التجربة أن السلوك العصابي في السلوكية مكتسب عن طريق التعلم ويمكن إزالته عن طريق التعلم أيضاً وأن الاستجابات

العصابية لا يقتصر ظهورها على المثير الذي تسبب في إحداثها فقط بل تميل إلى الظهور مع المثيرات الأخرى المشابهة للمثير الأصلي.

ولما كانت أساليب تعديل السلوك تستند إلى مبادىء وقوانين التعلم هـناك أربعـة نماذج أساسية للتعلم تكون أسس تعديل السلوك لكل منها صـفات تميزها عن الأخرى وهى نموذج التعلم الشرطي ونموذج التعلم الاجرائي ونموذج التعلم الاجتماعي ونموذج التعلم المعرفي وهو يعد أكثر انتشاراً في الوقت الراهن ولذا كان من الضروري وصفها بإيجاز:

١- **نموذج التعلم الشرطي:** وهو التعلم الذي يحدث نتيجة الارتباط بين المثير الطبيعي والمثير الشرطي ومن أمثلة هذا التعلم الطفل الذي أعطـى له الطبيب حقنة يخاف من ذكر الطبيب والطفل الذي لسع مـن النار يخاف من التهديد بها ويتلخص هذا النوع من التعلم في حـدوث ارتبـاط شـرطي بـين المثيـر الطبيعـي وهو الطعام (غيـر الـشرطي) وبين المثير غير طبيعي وهو صوت الجرس (الـشرطي) في تجربة بافلوف وبعد عدة مرات من الاقتران فان المثيـر الشرطي يأخذ خاصية المثير الطبيعي وتصبح لديه القدرة على إحداث نفس الاستجابة الشرطية ويتخذ هذا النموذج من تجربة " بافلـوف " الشهيرة على الكلاب الدعامة الرئيسية لكل ما تحويه من قواعد وقوانين ويعطي أهمية للاقتران في تكوين الارتباط بين المثيـر والاسـتجابة حيث أثبت " بافلوف " في تجاربه أن الكلاب تعلمت أن تستجيب بإفراز اللعاب لمثيرات محايدة كصوت الجرس ، إذا مـا اقتـرن تقديم المثير المحايد بظهور المثير الأصلي وهو الطعـام ويقصد به حدوث اقتران بين مثير شرطي مع مثير غير شـرطي فـي أحداث الاستجابة الطبيعية فانه بعد عدد مرات من الاقتـران يـصبح المثيـر الشرطي وحدة قادرا على أحداث نفس

الاســتجابة الشرطية وتركز نظرية الاشتراط الكلاسيكي في تفسير السلوك على أساس العلاقة بين هذه الاستجابات وبين الأحداث التي تقع قبلها.

ولقد دلت نتائج هذه التجربة على أنه لكي يحدث التعلم الشرطي لابد أن يحدث اقتران بين حدوث المثير الشرطي (الجرس) والمثير الأصلي (الطعــام) وأن اقتران المثير الشرطي بالمثير غير الشرطي يؤدي إلى تكوين استجابة شرطية مثل الخوف أو الفرح ومثال ذلك طفلة التحقت بالروضة وكانت المعلمة تقابلها في أول مرة بابتسامة وتقبلها وتمدحها ولذلك نجد الطفلة تصحو مبكرا وتذهب للمدرسة وتخبر أمها أنها تحب أن تكــون معلمــة عندما تكبر هذا المثال يبين نموذج التعلم الشرطي فابتسامة المعلمة وتقبيلها ومدحها للطفلة (مثير غير شرطي) تولد عنه انفعــالات الفرح (استجابة غير شرطية) أما المعلمة فهي بمثابة مثير محايــد وقد أدى ارتباطها بالمثير غير الشرطي إلى استثارة الاستجابة الــشرطية وقد يحدث النقيض من ذلك إذا تعرضت الطفلة في أول يوم فــي المدرسة إلى شعور بالخوف وتقابلها المعلمة بالتهديد أو الضرب وعلــيه فان عملية التعلم الشرطي تحدث نتيجة نوع من الارتباط بين المثيــر والاستجابة ولكن الارتباط هنا لا يحدث بين المثير والاستجابة الطبيعية للمثير وإنما بين مثير اقترن بالمثير الأصلي وأصبح يستدعي الاســتجابة الخاصــة بالمثير الأصلي هذه الاستجابة التي تحدث لمثير غيــر مثيرها الأصلي هي الاستجابة الشرطية، وعلى هذا الاساس فإن الكثيــر مــن الاضــطرابات النفسية والسلوكية هي استجابات تكتسب ويتعلمها الفرد بهذا الشكل حتى تتحول إلى عادات سلوكية مرضية أو ســوية وليــست نتاجاً لغرائز أو صراعات داخلية، فالقلق، والخوف، والتفاؤل والتشاؤم وغيرها يمكن تفسيرها بالاعتماد على نظرية بافلوف

علـــى أنهـــا استجابات شرطية لمثيرات اكتسبت قدرتها على إثارة هذه الأنماط السلوكية بسبب ارتباطها بأحداث تبعث على الضرر أو الألم أو النفع أو الفائدة.

ومما سبق نخلص إلى مجموعة من المفاهيم الأساسية التي اشتملت عليها هذه النظرية وهي على الوجه التالي:

- المثيـــر الطبيعـــي (غير الشرطي): وهو المثير الأصلي الذي يثير الاستجابة مثل الطعام الذي يثير لعاب الكلب في تجربة بافلوف
- الاســـتجابة غيـــر الشرطية أو الطبيعية: وهي الاستجابة التي تحدث نتيجة لوجود المثير غير الشرطي والتي يمكن قياسها وهي تتمثل في إفراز اللعاب في تجربة بافلوف.
- المثيـــر الشرطي: وهو مثير ليس له أي صلة بالاستجابة فهو محايد مـــثل صوت الجرس في تجربة بافلوف ولكن نتيجة الاقتران اكتسب خاصـــية المثيـــر غيـــر الـــشرطي وأصبح لديه القدرة على إحداث الاستجابة
- الاســـتجابة الشرطية: وهي الاستجابة التي تحدث نتيجة لوجود لمثير الشرطي وليس المثير غير الشرطي،وهكذا يمكن أن نخرج من نموذج التعلم الشرطي عند بافلوف بالمبادئ العامة التالية:

  - إذا قـــدم مثير للكائن ليس من طبيعته أن يثير استجابة ما واقترن هذا المثيـــر بمثير أخر من طبيعته أن يثير هذه الاستجابة فان هذا المثير يكتـــسب خاصية المثير على استثارة هذه الاستجابة ويعرف في هذه الحالة بالمثير الشرطي.
  - كلمـــا اقترن المثير الشرطي بالمثير الطبيعي (غير الشرطي) كلما أدى ذلك إلى تقوية وتعزيز الارتباط بين المثير الشرطي والاستجابة الشرطية.

- كلما قدم المثير الشرطي دون المثير غير الشرطي كلما أدى ذلك إلى ضـعف قدرة المثير الشرطي على إثارة الاستجابة الشرطية وهو ما يسمى بالانطفاء.
- يميل الكائن الحي إلى تعميم الاستجابة إذا تعرض لمثيرات مشابه.

ومـن الـتجارب الـرائدة في توظيف نموذج التعلم الشرطي على تعلم الخـوف لدى الأطفال تلك التجربة التي قام بها واطسن مع الطفل ألبرت والتـي كون فيها حالة من الخوف لدى ذلك الطفل بالطريقة الشرطية من مثير لم يكن مثيراً للخوف لديه قبل حدوث التعلم فقد قام بوضع فأر أبيض على مقربة من طفل صغير يدعى "ألبرت" وأخذ الطفل يمد يده ويتحسس ذلك الفأر الصغير الناصع البياض وعندئذ أصدر واطسون صوت مزعج من خلف الطفل، فجعله يصرخ فزعاً ورهبة منه ثم تكررت التجربة عدة مرات وفي كل مرة يوضع الفأر الأبيض قريباً من الطفل يصدر الصوت المزعج المفاجئ فيؤدي ذلك إلى فزع الطفل وصراخه ثم جاءت الخطوة الثانية من التجربة وذلك بوضع الفأر الأبيض قريباً من الطفل ولكن بدون إحداث ذلك الصوت المزعج فقد ظل الطفل يصرخ بشدة في كل مرة يرى فيها الفأر الأبيض وبعد أن كان يتحسسه ويلعب به أصبح في حالة خوف وقلـق شديد لمجرد رؤيته من بعيد والشيء الغريب أنه قد حدث للطفل بعد مـا ذلك يسمى بظاهرة التعميم حيث أصبح الطفل يخاف ويفزع من أي شئ يشبه من قريب أو بعيد ذلك الفأر الأبيض حيث أصبح الطفل يخاف بشدة من القطط والأرانب بل ومن الكلاب ذات الفراء الأبيض بل وأكثر مـن ذلـك كانت تنتابه نفس المخاوف والفزع إذا رأى حتى قطعة فراء أبـيض، وخلاصـة تلك التجربة تتضمن تقديم مثير ما (الفأر) وهو مثير مـرغوب فـيه لدى الطفل مع مثير آخر محايد (صوت مزعج) عدد من المـرات وخاصة حين يظهر المثير الأول، وبعد اقتران المثير الأول مع

المثير الثاني عدة مرات يصبح المثير الأول قادراً على استمرار استجابة الخـوف لـدى الطفـل ومن ثم تعميم هذه الاستجابة (الخوف) على كل المثيـرات المـشابه للمثيـر الأصـلي وهذه التجربة تثبت أن المخاوف المرضـية والقلـق النفسي عبارة عن عادات أو سلوكيات خاطئة متعلمة نتيجة تكرار التعرض لموقف مفزع أو مؤلم فتعرض الطفل للفأر الأبيض (المثيـر الطبيعـي) لـم تـسبب له أية انفعالات مزعجة في بداية الأمر ولكن اقتران ظهور الفأر الأبيض (المثير الطبيعي) بإحداث صوت مخيف مـزعج (المثيـر الـشرطي) أدى إلـى إثارة مخاوف الطفل وصراخه (الاسـتجابة) وأدى تكرار مثل هذه التجربة إلى ظهور سلوك غير سوى وظهور مخاوف مرضية لديه فلقد أصبح الطفل يعاني من خوف مرضي، وتعنـي هـذه التجـربة أن الاستجابات السلوكية العصابية مثل الخوف والوسـاوس والقلق هي سلوكيات متعلمة بفعل تكوين ارتباطات شرطية خاطـئة وبالتالـي يمكـن علاجها عن طريق فك هذا الارتباط الشرطي الخاطـىء وتكـوين ارتـباطات شرطية جديدة وبالتالي نجد الكثير من الاسـتجابات الانفعالية يمكن تفسيرها وعلاجها على ضوء نموذج التعلم الشرطي.

وإرتباطاً بهذه النقطة لكي نعالج حالة مثل حالة هذا الطفل يتعين علينا أن نحـدث اقتراناً وارتباطاً جديداً بين ظهور الفأر الأبيض (المثير الطبيعي) وبين (مثير شرطي) آخر يثير السعادة والسرور في نفس الطفل بدلاً من ذلك الصوت المزعج المخيف، كأن نقرن بين ظهور الفأر الأبيض وتقديم قطعـة مـن الحلوى أو لعبة يحبها الطفل أي أن نخلق ارتباطاً جديداً بين ظهـور الفـأر الأبـيض وإحداث حالة من السرور والابتهاج مصحوبة بالاطمئـنان وعـدم الخوف للطفل كما يشترط أن يتم تقريب الفأر أو أي بـديل آخـر ذي فراء أبيض بالتدريج ، فنبدأ بإظهاره من بعيد مع تقديم

الحلوى أو اللعب التي تشيع في نفس الطفل مشاعر السرور والطمأنينة ، وتتكرر التجربة وفي كل مرة يتم تقريب الفأر تدريجياً مصحوباً بمشاعر البهجة والاسترخاء وهكذا نلاحظ أننا قدمنا للطفل نفس المثير الذي كان يسبب له القلق والخوف (الفأر الأبيض) ولكن مع كل مرة يظهر فيها يقدم للطفل ما يثير في نفسه السرور والبهجة، فارتبط ظهور الفأر الأبيض في ذهن الطفل بمشاعر السرور والبهجة والطمأنينة فلم يعد يخشاه أو يفزع من رؤيته وهكذا تم استبدال استجابة الخوف والقلق عند الطفل باستجابة السرور والطمأنينة، فالتعلم هو تغير في سلوك الفرد بحيث يمكن تعديله أو تشكيله وأن ذلك التغير في السلوك يمكن أن يستمر إذا تم تعزيزه أما التغير في السلوك الناتج عن العقاب أو الذي يرتبط بمشاعر الفشل أو الإحباط فهو تغير سطحي لا يستمر طويلا بل قد ينتج عنه سلوكيات مضادة وأن التخلص من أي عادة سيئة أو أي سلوك غير مرغوب يتوقف بدرجة كبيرة على أن إظهار هذه العادة السلوكية السيئة تسبب للفرد مشاعر غير سارة وتؤدى إلى نتائج غير ممتعة أو غير مفيدة أو ضارة مؤذية ويقصد به حدوث اقتران بين مثير شرطي مع مثير غير شرطي في أحداث استجابة طبيعية فانه بعد عدد مرات من الاقتران يصبح المثير الشرطي وحدة قادرا على أحداث نفس الاستجابة وفي هذه الحالة تسمى الاستجابة الشرطية.

وتتضمن أساليب تعديل السلوك التي تستند إلى نموذج التشريط الكلاسيكي أسلوب التحصين التدريجي والتدريب على التوكيدية وهما من الفنيات السلوكية الهامة التي قدمها وولبي وتقوم على مبدأ التشريط المضاد (الكف بالنقيض) هذا إلى جانب استخدام أسلوب التدريب على الاسترخاء لمساعدة الفرد على خفض الاستثارة الفسيولوجية التي تصاحب الخوف والقلق لديه هذا إلى جانب أساليب أخرى تستند إلى هذا النموذج.

٢- نموذج التعلم الإجرائي: ويرجع الفضل لظهوره إلى العالم الأمريكي "سكنر" ويطلق على هذا النوع من التعلم الاشتراط الاجرائي وذلك لأن السلوك يظهر فيه تلقائياً دون الحاجة إلى مثير والذي يجعل هذا السلوك يظهر هو نتيجة هذا السلوك بالنسبة للفرد ويقصد بنتيجة السلوك التعزيز أو الثواب الذي يناله الفرد وتستند نظرية سكنر في التعلم أعلى الاهتمام بدراسة العلاقة بين المثير والاستجابة مع الاهتمام بدراسة السلوك الظاهري الذي يمكن ملاحظته والفكرة الرئيسية فيه هو أن الكائن الحي يقوم بالسلوك في البيئة ليصل إلى هدف معين وأن هذا السلوك ينتج عن تفاعل الكائن الحي مع بيئته الخارجية وأن استجابات الفرد لا تقتصر على وجود مثيرات محددة بل تصدر لأكثر من مثير وأكثر من استجابة وهو بذلك يوسع من نظرة بافلوف ويجعلها أكثر شمولية ويرى سكنر أن السلوك عبارة عن علاقة وظيفية بين المثير البيئي الذي يمكن ملاحظته والفرد الذي يتأثر به بمعنى أن السلوك هو حصيلة ما يؤدي له من نتائج وعليه تظهر أهمية السلوك واستمراره من نتائجه ولذلك فإن السلوك الذي يتم تعزيزه يستمر ويبقى بينما السلوك الذي لا يتم تعزيزه ينطفئ ويتلاشى تدريجياً ولا يميل الفرد إلى ممارسته في المستقبل.

وإذا كانت نتائج السلوك غير مرضية وغير مقبولة فإنه يمكن تعديلها عن طريق التعزيز أو العقاب وذلك لتشكيل استجابات سلوكية جديدة مقبولة وهذا ما يهدف إليه سكنر وهو إكساب وتعلم الفرد سلوكيات جديدة ومحو السلوكيات السلبية وإعادة التعلم من جديد، ولاشك أن الكثير من جوانب الانحراف والاضطراب في سلوك الطفل يمكن تفسيرها في ضوء هذه النظرية فالاستجابة للطفل كلما صرخ واستمر في البكاء عن طريق التقاطه وعناقه وتقبيله ستؤدي في معظم الأحوال إلى أن يصبح البكاء أو الصراخ أسلوباً معتاداً لهذا الطفل كلما احتاج إلى تحقيق رغبة معينة أو إلى إثارة وجذب الانتباه نحوه، فالتدعيم الخاطئ، أي الانتباه

وإظهار الاهتمام عندما تصدر عن الأطفال مشكلات سلوكية معينة كالسباب والتهجم على الآخرين ستؤدي إلى تقوية هذه الأنماط السلوكية المرضية وليس إلى اختفائها.

ويختلف نموذج التعلم الشرطي عن نموذج التعلم الاجرائى في موعد حدوث التعزيز حيث أن التعزيز في التعلم الشرطي يحدث قبل حدوث الاستجابة الشرطية في حين يأتي في التشريط الاجرائى بعد حدوث الاستجابة كما أن المثير الشرطي في التعلم الشرطي لا يستدعى الاستجابة إلا إذا اقترن بمثير طبيعي لفترة من الوقت أو لعدد من المرات أما في التشريط الاجرائى فان المثير الذي يستدعى الاستجابة هو مثير طبيعي تم تعزيزه ولو بمحض الصدفة علاوة على ذلك أن المثير غير الطبيعي في التعلم الشرطي يكتسب خاصية المثير الطبيعي في إحداث نفس الاستجابة أما في التعلم الاجرائى فقد تتغير سرعة أو شدة أو معدل حدوث الاستجابة.

وتتضمن أساليب تعديل السلوك التي تستند إلى نموذج التعلم الاجرائى العديد من الأساليب من بينها التعزيز بنوعية الإيجابي والسلبي ، والعقاب، والتشكيل ولعل من أكثرها شيوعاً أسلوب التعزيز حيث ركز سكنر كغيرة من السلوكيين على التعزيز كعامل أساسي في عملية تشكيل سلوكيات الفرد وتعديلها ومن هنا نستطيع القول أن نموذج التعلم الاجرائى يستند على قاعدة رئيسية مؤداها أن السلوك هو محصلة ما يؤدي اليه من نتائج وأثار أو أن السلوك دالة لما يترتب عليه وهذا مما يشير إلى أنه لما يعزز شكل معين بين أشكال السلوك تزداد فرصة ظهور هذا السلوك في المستقبل فنجد في تجربة الحمامة عند سكنر أن عملية الاشتراط هي تغيير في تكرار رفع الرأس لحد معين والمعزز هو الطعام بعد صدور الاستجابة والمثير الهام هو ما يتبع الاستجابة وليس ما يسبقها وأن أي استجابة يتم تعزيزها تقوي وبذلك يتلخص مضمون الاشتراط الإجرائي في أنه تزداد قوة احتمال ظهور الاستجابة إذا تبعت بمثير يعززها.

ولقد ميز سكنر بين نوعين من السلوك عند الكائن الحي هما (السلوك الاستجابي والسلوك الإجرائي) ويشير السلوك الاستجابي إلى تلك الاستجابات التي ترتبط بمثيرات معينة في البيئة وتحدث الاستجابة في هذا النوع من السلوك بمجرد ظهور المثير مباشرة ومن أمثلة ذلك غلق أو إغلاق حدقة العين نتيجة الضوء أما السلوك الاجرائي فهو عبارة عن أفعال[1] إرادية تصدر عن الفرد تلقائياً أي أن حدوثه ليس نتيجة مثيرات سابقة معينة مثل سلوك المشي والأكل والشرب والضحك والرقص والابتسامة وقراءة كتاب وإكمال واجب مدرسي وحل مسألة حسابية وكتابة الشعر وغيرها إلا أن هذه السلوكيات الإجرائية تتأثر بعواقبها أو نتائجها ولا يشترط في مثل هذا السلوك وجود المثير فالاستجابة من الممكن أن تحدث دون وجود المثيرات مثل مشاهدة التلفاز ويتأثر معدل حدوث السلوك الاجرائي بالأحداث التي تتبعه أي نتائج السلوك وكلما كانت النتائج ايجابية ازداد معدل ظهور السلوك، أما إذا كانت النتائج سلبية انخفض معدل ظهور السلوك فمثلا إذا ابتسم المعلم دائما للتلميذ حين يقدم له التحية فإن معدل احتمال هذا السلوك يزداد في أن يواصل التلميذ أداء التحية لمعلمه لأن ابتسامة المعلم تشبع الفرحة والسرور في نفس التلميذ أما إذا كان المعلم يميل دائما إلى تأنيب ولوم التلميذ على شيء فعله حين يحييه فإن ذلك من المرجح أن يجعل التلميذ يكف عن مواصلة التحية للمعلم وعلى أية حال فالسلوك الاجرائي لا يتأثر بالمثيرات والأحداث البيئية التي تتبعه فحسب ولكنه يتأثر بالمثيرات والأحداث التي تسبقه أيضا إلا أن هذه المثيرات القبلية لا تستثير السلوك الاجرائي كما هو الحال بالنسبة للسلوك الاستجابي، وجملة القول أن التعلم يحدث إذا أعقب السلوك حدث يؤدي إلى إشباع حاجة الفرد ويجلب له الراحة والرضا وبالتالي فإن معدل احتمال ظهور السلوك وتكراره ترتفع في المستقبل وهكذا يحدث

المتعلم أي أن النتيجة هي التي تؤدي إلى تعلم السلوك وليس المثير ولهذا الإجـراء استخدامات كثيرة في مجال التوجيه والإرشاد وتعديل سلوك الأطفال والراشدين في المدارس ورياض الأطفال والمستشفيات والعيادات ولها استخداماتها في التعليم والتدريب والإدارة والعلاقات العامة وكان من الدراسات الأولى التي أوضحت إمكانية استخدام أساليب التشريط الاجرائي في تعديل سلوك الأطفال المعاقين دراسة فولر حيث قام هذا الباحث بتعليم طفل لديه إعاقة عقلية شديدة بعض الاستجابات الحركية تبعا لمبادىء الاشتراط الاجرائي ثم أعقب ذلك ظهور العديد من الدراسات المرتبطة بتعديل سلوك الأطفال المعاقين مما كان لذلك أثر بالغ في تطور برامج تعديل السلوك لدى المعاقين.

كما أوضحت نتائج الدراسات أن تعزيز السلوك الإيجابي للأطفال يساعد على خفض العنف والأفعال التخريبية بالمدرسة ومن أمثلة السلوكيات الايجابية التي يمكن تعزيزها سلوك الانضباط في الطابور واحترام القواعد والقوانين المدرسية وحل الواجبات وتعزيز سلوك طالب يرفض العراك والمشاجرة مع طالب آخر وطالب يدافع عن طالب آخر يعتدي عليه أحد المشاغبين وطالب يصل إلى المدرسة في وقت مبكر عن المعتاد ويشارك في الأنشطة المدرسية ويتضمن التعزيز الإيجابي أشكال مختلفة منها التعزيز اللفظي والتعزيز غير اللفظي.

٣- نموذج التعلم الاجتماعي: وصاحب هذا الاتجاه هو ألبرت باندورا صاحب نظرية التعلم الاجتماعي وقد حاول أن يبين من خلاله أن كثيراً من الجوانب المرضية من سلوك الأطفال كالعدوان والعنف تتكون بفعل الملاحظة ومشاهدة الآخرين وهم يقومون بها وأن السلوك الانساني يتعلمه الفرد بالتقليد أو المحاكاة أو النمذجة، وأن معظم السلوكيات الصحيحة والخاطئة هي سلوكيات متعلمة من بيئة الفرد، ويركز هذا النموذج في

تعـديل الـسلوك علـى عملية التعلم بالأنموذج والتدريب على المهارات الاجتماعية بهدف تعليم الأفراد أساليب مختلفة من الاستجابات بشكل فعال في مواقف الصراع والتقليل من إمكانية ظهور السلوك العدواني ويتضمن الـتدريب علـى المهارات الاجتماعية استخدام فنيات النمذجة والتعليمات والبـروفة الـسلوكية ولعب الدور والتغذية الرجعية، ومما لاشك فيه أن الـتدريب علـى المهـارات الاجتماعية يحسن من أداء الفرد على تعلم مهـارات معينة ويزيد من السلوك الإيجابي الاجتماعي والسلوك التوافقي ويخفض من السلوكيات السلبية مثل العدوان والغضب ولهذا تركز برامج التدريب على المهارات الاجتماعية على تعلم السلوك الإيجابي الاجتماعي مـن خـلال استخدام فنيات المحاضرات والمناقشات والنمذجة والبروفة الـسلوكية والـتغذية الرجعية فالتدريب على المهارات الاجتماعية يساعد علـى خفض السلوكيات السلبية لدى الطلاب، ولقد ثبت أيضاً أن التدريب علـى المهـارات الاجتماعية يؤثر بشكل فعال على العديد من المجالات المدرسـية مـثل تحـسين الدرجات لدى الطلاب وتحسين المشاركة في الأنـشطة المدرسية إضافة إلى التقليل من السلوكيات غير الملائمة داخل الفصل الدراسـي مـثل الاندفاعـية والعـدوان كما تستهدف أيضاً برامج التدريب على المهارات الاجتماعية تعليم الطلاب السلوكيات الإيجابية والاجتماعية مثل التعاون والإحسانية والإيثار وغيرها من السلوكيات الاجتماعية وذلك عن طريق لعب الدور وتعلـم الطـلاب أيـضاً التعبير عن الشكاوى لديهم والاستجابة لمشاعر الآخرين والبعد عن العراك والمشاجرات والاهتمام بمساعدة الآخرين والتعامل مع ضغوط جماعة الأقران ومساعدة الطلاب على تكوين علاقات إيجابية مع الطلاب الآخرين والآباء والمدرسين لما لهذه العلاقات الاجتماعية الإيجابية من أثر فعال في خفض النزعة نحو السلوك العدواني.

وقد يتم التدريب على المهارات الاجتماعية خلال الجلسات الإرشادية بطريقة فردية أو في جلسات جماعية في حين أن التدريب على الانبساطية يقوم على فكرة أن الطفل العدواني والعنيف يكون لديه نقص في الانبساطية ولذا يتم التدريب على الانبساطية من خلال أن يقوم المعالج بلعب الدور أو عرض فيلم أو قراءة كتاب عن شخصيات تعاني مشاعر مختلفة والأحداث الضاغطة.

٤- **نموذج التعلم المعرفي (التعديل السلوكي المعرفي)**: جاءت الأساليب المعرفية كرد فعل للأساليب السلوكية ويرى أصحابها أن الإنسان يتميز بالتفكير والعقل عن الحيوان، وأن سلوك الإنسان ليس محكوماً بالمثيرات وحدها بل يتأثر سلوك الفرد بطريقة تفكيره وتفسيره المثيرات، وأن كثيراً من السلوكيات هي نتيجة للأفكار غير العقلانية، ويمكن تعديلها من خلال التغيير في التفكير وبتعبير آخر يؤكد هذا النموذج على أن الأفراد لا يتعلمون فقط من خلال القواعد الشرطية ، أو التعلم الاجتماعي ، بل وأيضا من خلال التفكير في المواقف ومن خلال إدراك وتصورات المواقف التي يمر بها الفرد فسلوك الفرد يتأثر بما يفكر (المعارف) وان المحددات الرئيسية للسلوك تكون من داخل الفرد ويتمثل ذلك في أفكاره واعتقاداته واعزاماته للسلوك.

ولقد كان في البداية تركيز السلوكيين الأوائل (واطسون ، ثورنديك، بافلوف) منصباً على المثير والاستجابة ولا يهتمون بالمتغيرات والجوانب المعرفية في تصورهم للسلوك والتعلم وكذلك في الإرشاد والعلاج ولكن في أواخر الخمسينات وبداية الستينات من القرن الماضي ظهر في أحضان المدرسة السلوكية أيضا علماء سلوكيين يولون اهتماماً كبيراً بالعمليات المعرفية كالأفكار والاعتقادات وغيرها وتأثيرها على السلوك ومن روادها (روتر ، لازاروس ، باندورا) الذين أكدوا على دور العوامل المعرفية وأهمية تغيير أساليب التفكير في العلاج النفسي، ومع

ظهور هؤلاء العلماء ظهرت موجه من الاهتمام بالجوانب المعرفية ومن ثم فتح هؤلاء الباب أمام المزج بين الأساليب السلوكية التقليدية والأساليب المعرفية وبالتالي جاءت اهتماماتهم العلاجية تؤكد على العمليات المعرفية ودورها في تفسير السلوك والتعلم وبدأ التقارب بين المدرسة السلوكية والمدرسة المعرفية باعتراف هؤلاء السلوكيين الجدد أنهم يتعاملون فعلاً مع العمليات المعرفية الداخلية للفرد، ومما يدعم ذلك اعتراف وولبى (١٩٥٨) بأهمية العمليات المعرفية في طريقته العلاجية والتي تعرف بطريقة التحصين التدريجي والتي تقوم على عدة خطوات تتضمن فى ثناياها التدريب على تخيل المواقف التي تعمل على استثارة القلق لدى الفرد وذلك في إطار مدرج هرمي، ومن المعروف أن التخيل هو عملية عقلية لها دورها الهام في الحياة النفسية للفرد في بناء وتثبيت الأفكار والتصورات التي تدور في ذهن الفرد والتي يمكن أن تسبب شقائه أو سعادته.

وإذا كان وولبى في بداية الأمر لا يهتم بدراسة الجوانب المعرفية لكنه سرعان ما أكد عليها حيث لاحظ أن هناك تغيرات معرفية فى طريقة تفكير المريض واتجاهاته ومن هذه التغيرات التي لاحظها وولبى على مرضاه أن المريض يدرك أن مخاوفه كانت تشويهاً للواقع، وبالتالي يبدأ المريض في تبنى أفكار واتجاهات جديدة تتفق مع حقيقة الموقف، أى أن سلوك الفرد تحكمه عوامل معرفية.

ونجد أيضاً أن باندورا في نظريته التعلم الاجتماعي قد اعترف بأهمية العمليات المعرفية فى دراسة الشخصية وعملية التعلم التي تتوسط بين المثيرات والاستجابات، فلقد أكد باندورا على أهمية التفاعل المتواصل بين المؤثرات البيئية والعمليات المعرفية (أفكار، اعتقادات، قيم، صور عقلية) والسلوك، وهو ما أطلق عليه اسم الحتمية التبادلية Reciprocal

Determinism أي أن هناك علاقة تبادلية بين الأفكار والسلوك والبيئة، فتغيـر الأفكـار ينـتج عنه تغير في السلوك، وفي نفس الوقت فإن تغير السلوك ينتج عنه تغير في الأفكار، ولهذا فالاستجابات الانفعالية والسلوكية التـي تـصدر عن الفرد تجاه الأحداث والوقائع هي نتيجة طريقة إدراكه وأفكـاره وتفسيراته التي يعطيها الفرد لهذه الأحداث، وهناك أيضاً مفهوم رئيـسي فـي نظرية باندورا يتضمن التأكيد على المثيرات المعرفية وهو مفهوم فعالية الذات وهي تشير إلى مدى تقدير الفرد لقدراته على التعامل مـع المواقف وتوقع النتيجة وتقدير الفرد لاحتمال حدوث عواقب ونتائج معينة، وطبقاً لنظرية التعلم الاجتماعي عند باندورا فإن سلوك الفرد تحدده اعـتقادات أو توقعات هذا الفرد، أي أن الفرد لا يسلك منبثقاً للواقع ولكن طـبقاً لإدراكـه لهـذا الواقع ثم جاء بعد ذلك ألبرت اليس، وآرون بيك، وميتشنبوم، وغيرهم من رواد المنحى السلوكي المعرفي للتأكيد على دور المتغيـرات والعمليـات المعـرفية الـسلبية والمختلة وظيفياً في ظهور الاضطرابات الانفعالي والاختلالات السلوكية لدى الأفراد.

وكلمـة معرفـي هي نسبة إلى كلمة معرفة أو إدراك، والمقصود بكلمة معرفة أو إدراك في هذا السياق إنما تعني العمليات العقلية التي يتمكن بها الفـرد مـن معرفة أو إدراك العالم الخارجي والداخلي له وعموما يشير مـصطلح المعـرفة Cognition إلى جميع العمليات النفسية التي تمكن الفـرد مـن اسـتقبال المعلـومات من خلال الحواس حيث يتم تحويلها واختـزالها (تلخيصها) وتطويرها في المخ وتخزينها إلى حين استعادتها واستخدامها، ولهذا فإن المعرفة تدخل في جميع ما يمكن للإنسان أن يقوله أو يمارسه في حياته بصفة عامة أي أن كل ظاهرة نفسية لدى الفرد هي ظاهرة معرفية، فالمعرفة تتضمن الأفكار والاعتقادات التي تشكل السلوك والانفعال لدى الفرد، وهي تعني ما نعرفه وما نفكر فيه، وتعتبر المعرفة

وسـيلة الإنسـان لكي يفهم ذاته والعالم من حوله في التوصل إلى حقائق الأشياء، وهي طريقة الإنسان للسيطرة على الأشياء، ويؤكد ذلك أوجست كـونت فـي قوله إذا عرفت استطعت، وعلى الرغم من أن المعرفة هي مـصدر الـسعادة للفرد إلا أن هذه المعرفة عندما تضطرب فإنها تصبح مصدراً للشقاء والتعاسة، وقد يكون هذا الاضطراب الذي يعترى المعرفة في شكل اعتقادات وأفكار خاطئة يتبناها الشخص عن ذاته وعن الآخرين ، وقـد تكـون في شكل أساليب تفكير خاطئة كالمبالغة والتهويل وتوقع الشر.

وتعتبـر المدرسـة المعرفية من أحدث مدارس علم النفس بصفة عامـة وفي مجال الإرشاد والعلاج النفس بصفة خاصة، ولا يمكن القول أن المتغيرات المعرفية كانت بعيدة عن الباحثين في مجال علم النفس إلى درجـة إهمالها في مدارس التحليل النفسي والسلوكية، وإنما لم يكن هناك اهـتمام كـاف بها في تفسير السلوك السوي أو المرضي، أو في علاج الاضطرابات النفسية.

ويقوم هذا التوجه المعرفي في جوهرة على أساس أن هناك علاقة وثـيقة بين المعرفة (التفكير) والانفعال والسلوك، فعندما يفكر الفرد فإنه يـنفعل ويـسلك، وعـندما ينفعل فهو يفكر ويسلك، وبذلك فالاضطراب الانفعالـيّ لـدى الفـرد يكون نتيجة لطريقة تفكيره وإدراكاته وتفسيراته الخاطئة للأحداث والمواقف التي يتعرض لها في حياته.

فالفكرة الرئيسية في النظرية المعرفية تستند على أن الانفعالات والسلوك لدى الفرد تكون غالباً مرتبطة بالتفكير لديه، فهناك مواقف كثيرة يتعرض لها الفرد، وغالباً ما تثير لديه القلق أو الغضب أو الاكتئاب وذلك وفقاً للطريقة التي يدرك بها الفرد هذه المواقف ترى أن الأشياء في ذاتها وطبيعتها لا تثير الخوف أو القلق لدي الفرد ولكن الآراء التي يكونها

الفرد عن هذه الأشياء والموضوعات أو الطريقة التي يدرك بها تلك الأشياء هي السبب الحقيقي وراء ذلك، فالطفل الصغير لا يخاف من كثير مما نخاف منه نحن الكبار وذلك لاختلاف إدراكه عن إدراكنا، وتأكيداً على هذا المعني ذهب الفيلسوف راسل إلي أن أفكارنا ومعتقداتنا الخاطئة هي المسئول الأول عما يحدث لنا من اضطرابات نفسية ومسالك عصابية وأن أحسن طريقة للتغلب علي مخاوفنا وسلوكنا العصابي أن نفكر في المواقف التي تعمل علي إثارة الخوف لدينا بهدوء ونفكر فيها بطريقة أكثر عقلانية وبذلك يتحول الشيء المخيف في النهاية إلي شيء مألوفاً لا يصاحبه أي خوف أو قلق.

وبعبارة أخرى موجزة أن الاضطرابات السلوكية والانفعالية تعتمد علي وجود أفكار ومعتقدات خاطئة لدي الفرد وأن الفرد مسئول عن إزعاج نفسه إلي حد كبير بسبب أفكاره اللاعقلانية التي يكونها حول ذاته وحول الآخرين من حوله، ومن ثم لابد من مساعدة الأفراد في التغلب علي هذه الأفكار غير المنطقية واستبدالها بأفكار منطقية وعقلانية وذلك من منطلق وجود علاقة وثيقة بين مكونات الشخصية وهي الانفعالات والجوانب المعرفية والسلوك وأن هذه المكونات الثلاثة لا يمكن الفصل بينها فهي مترابطة ومتكاملة مع بعضها البعض، ومن الخطأ القول أن تغيير الانفعالات وحدها يؤدي إلي تغيير التفكير أو أن تغيير التفكير يؤدي إلي تغيير الانفعالات، والحقيقة هي أن هناك علاقة دائرية بينهما فالأفكار وحدها قد تثير استجابات انفعالية لدي الفرد وذلك وفقا لما يقوله الشخص لنفسه عند مواجهة موقف ما أو عند تفاعله مع شخص ما وتختلف الانفعالات أيضاً في طبيعتها وشدتها تبعا لاختلاف أفكار الفرد ومعتقداته، فانفعالات الفرد سواء الموجبة أو السالبة غالباً ما تكون مرتبطة بأفكاره ومعتقداته نحو المواقف والأشياء المختلفة فالأفكار تؤثر علي مشاعر

الفـرد وسـلوكه كمـا أن الانفعالات تؤثر على أفكاره وسلوكه كما أن التصرفات السلوكية لدى الفرد تعكس ما لديه من أفكار ومشاعر ومن ثم فـإن حـدوث تغيير في جانب من هذه الجوانب الثلاثة يؤثر بالتالي على الجانبين الآخرين.

وتختلف النظرية المعرفية عن النماذج السلوكية، فالنماذج السلوكية تركز فـي المقـام الأول علـى السلوكيات التي يمكن ملاحظتها، أما النظرية المعرفية فهي ترى أن المعارف والانفعالات والسلوك تمثل مكونات ثلاثة ذات علاقـة تفاعلـية وديناميةـ، فكل من هذه المكونات تؤثر في بعضها الـبعض، وتـؤكد النظرية المعرفية أساساً على التفكير أو المعرفة، فهي تـرى أن الطـريقة التـي نـسلك بهـا ومشاعرنا تكون غالباً مرتبطة بالاعـتقادات والاتجاهـات والإدراكـات والمخططات والإعزاءات لدينا وعـندما تكـون أنمـاط التفكير لدى الفرد خاطئة أو محرفة عندئذ تكون الاضـطرابات الانفعالية والسلوكيات غير السوية، وعلى هذا فإن معظم المـشاكل النفسية تنتج عن عمليات التفكير الخاطئة، وطبقاً لهذه النظرية فإن تغيير الطريقة التي يدرك بها الفرد تؤدي إلى تغيير مشاعره وسلوكه، ولذلك يستند العلاج المعرفي إلى مبدأ أن السلوك غير التوافقي والانفعالات السلبية لـدى الفرد هي نتيجة للتفكير الخاطئ وغير الملائم، ومن ثم يسعى إلى تغييرها واستبدالها بأفكار واعتقادات أكثر توافقية ومنطقية.

وعلى الرغم من اتفاق رواد التوجه المعرفي على أهمية المعارف ودورها في نشأة الاضطرابات السلوكية والانفعالية، إلا أن المفاهيم المعرفية التي اسـتخدمت لـديهم في تفسير الاضطرابات الانفعالية جاءت متباينة تبعاً لاختلاف توجهاتهم الفكرية في العلاج، فإذا كان إليس في نظريته العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي ركز على الاعتقادات اللاعقلانية ودورها في نشأة وتكوين الاضطرابات الانفعالية لدى الفرد، نجد على الطرف الآخر

أن بـيك أكد في نظرية العلاج المعرفي على أن الأفكار التلقائية السلبية والتحريف المعرفي تعد هي المسئولة عن ظهور الاضطرابات الانفعالية، في حين أكد كيلي على البنامات أو التراكيب الشخصية، ثم جاء ميتشنبوم ليؤكد على نفس الاتجاه حيث أشار بأن عملية التعلم لا يمكن أن تنحصر فـي مثيـر واستجابة كما ترى النظرية السلوكية ، بل رأى أنه إذا أردنا تغييـر سلوك فرد ما فلا بد أن يتضمن ذلك معتقداته ومشاعره وأفكاره ، فالأفكار هي التي تدفع الفرد إلى السلوك وركز على دور الأحاديث الذاتية السـلبية فـي تكوين الاضطرابات النفسية، ورغم هذا كله فإنهم يتفقون جمـيعاً علـى أن الاضـطرابات الانفعالـية ترتبط باضطراب المحتوى المعرفي لدى الفرد من (أفكار ، تخيلات ، تفسيرات ، معاني) انطلاقاً من أن أفكار الفرد وتوقعاته وإدراكاته السلبية والخاطئة تعد هي المسئولة عن الانفعـالات غيـر الملائمة والأنماط السلوكية المختلة وظيفياً لديه وهي المعـيار الأساسي الذي تحدد في ضوءه مدى تمتع الفرد بالصحة النفسية أو المرض النفسي، وعلى هذا فإن الاضطرابات السلوكية للفرد تعتمد إلى حد بعيد على وجود أنماط تفكير واعتقادات خاطئة يكونها الفرد عن ذاته وعن الآخرين وعن العالم المحيط به.

وهكذا يشير هذا الاتجاه السلوكي المعرفي إلى أن سلوك الفرد ليس ناتجاً عـن تفاعـل بين المثيرات البيئية والفرد فقط، وأن استجابات الفرد ليس مجـرد ردود أفعـال على مثيرات بيئية وإنما هناك عوامل معرفية لدى الفرد تلعب دورا في عملية التعلم وتكون مسئولة عن سلوكياته مثل طرق تفكيره عقلانية كانت أم غير عقلانية والإدراك وحديث الفرد الداخلي مع نفسـه وكيفية العزو للأشياء والمواقف التي يتعرض لها الفرد وهذه كلها تتدخل في عملية التعلم وتتوسط بين المثير والاستجابة ولها دورها البالغ في التأثير على سلوك الفرد وتشكيلة ، فالطالب الذي يرسب في الاختبار

مثلا ويصاب ببعض الأعراض المرضية مثل الاكتئاب والقلق يكون ذلك ناتجاً عن تفكير الفرد في الفشل وعزوه لأسباب لنفسه أو للآخرين ولذلك من المفيد معرفة ما يدور في تفكير هذا الفرد ، وكيف يدرك الفشل ؟ وما هو مفهومه عنه ؟ فالنظرية السلوكية المعرفية تركز جل اهتمامها على تغيير إدراك الفرد وأنماط التفكير السلبية والخاطئة التي يكونها الفرد عن ذاته وعن المواقف التي يمر بها.

وتقوم على حقيقة مؤداها أن لكل فرد منا أفكار وتوقعات ومعاني وافتراضات عن الذات وعن الآخرين وعن العالم المحيط به وهي التي توجه سلوكه وتحدد انفعالاته، وهي تشكل في جملتها الفلسفة الأساسية للشخص في الحياة، وأن المشكلات والصعوبات النفسية من قلق، واكتئاب وعدوان وغيرها في الحياة تحدث عندما تكون هذه الأفكار والاعتقادات والافتراضات لديه ذات طبيعة سلبية وخاطئة ومن هنا فالاهتمام يكون منصباً على مساعدة الفرد على أن يصبح أكثر وعياً بأنماط التفكير السلبية والخاطئة والانهزامية الهدامة التي تقوده إلى أنماط سلوكية غير توافقية كان من الممكن أن لا تظهر لو كان ينظر إلى الأمور نظرة مختلفة والعمل على تغييرها واستبدالها بأفكار واعتقادات أكثر منطقية وتوافقية .

وهذا يعني أن الطريقة التي يفكر بها الفرد ويدرك بها الموقف تكون مرتبطة إلى حد بعيد بإدراك الفرد لما يستطيع أدائه في الموقف، فالإنسان يفكّر أولاً ثم يستجيب للموقف، فهو لا يستجيب للموقف كما هو عليه بالفعل في الواقع وإذا كانت أنماط التفكير تختلف باختلاف الأفراد، فإن انفعالات الفرد هي الأخرى تتنوع وتختلف في درجتها، فالاستجابات الانفعالية السلبية وغير السوية يتم إدراكها عندما تكون حادة أو تزيد عن حجم الموقف، وأيضاً تكون الانفعالات غير سوية عندما تؤدي إلى هزيمة

الـذات وتـسبب ضرر وخسارة للفرد وفي ضوء ما تقدم نخلص إلى أن أهداف التدخل السلوكي المعرفي تتحدد في التعرف على المعارف المختلة وظيفـياً والمرتبطة بالمشكلة السلوكية لدى الفرد، والتعرف على العلاقة بـين المعـارف والانفعـالات والـسلوكيات، وفحص الدليل مع أو ضد الاعتقادات والأفكار التلقائية السلبية لدى الفرد، وتشجيع الفرد على مقاومة ودحض هذه الأفكار والاعتقادات الخاطئة، وتكوين اعتقادات وأفكار أكثر فاعلية ومنطقية.

وتعتبـر التدخلات السلوكية المعرفية أكثر المداخل استخداماً في برامج خفض المشكلات السلوكية والانفعالية لدى الأفراد حيث أن استخدام هـذه المـداخل يتـيح للأفراد الفرصة في تحليل وتغيير أنماط تفكيرهم والفكـرة الرئيـسية التـي تقـف خلف هذه التدخلات الإرشادية هو أن الاضـطرابات الانفعالية التي يعايشها الفرد مثل الغضب والقلق والعدوان وغيرها تحدث نتيجة للاعتقادات اللاعقلانية والتفكير المحرف أو المشوه لـدى الفـرد ولذلك فهو يستهدف تعليم العملاء أن أحاديث الذات السلبية والاعتقادات اللاعقلانية مثل الينبغيات وكذلك التحريفات المعرفية تعد هي الـسبب فـي حدوث الاضطرابات الانفعالية كما تبرز أهمية هذا المدخل الـسلوكي المعرفي أيضا في أنه يركز على تعديل المعارف السلبية لدى الفـرد واستبدالها بأفكار إيجابية وهذا يمكن أن يتم في شكل فردي أو في شكل جماعي.

وتتـنوع هذه التدخلات المعرفية السلوكية حيث تتضمن الإرشاد العقلانـي الانفعالـي عـند ألبرت إليس والعلاج المعرفي عند أرون بيك والـتدريب علـى التحصين ضد الضغوط عند ميتشنبوم وعلى هذا ذهب بعـض المعالجـين المعـرفيين السلوكيين مثل إليس إلى التأكيد على أن الأفكـار اللاعقلانية والسلبية التي يتبناها الفرد عن ذاته والعالم حوله هي

السبب في ظهور الاضطرابات الانفعالية ولذلك تتحدد أهداف طريقة الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي عنده في تغيير الأفكار اللاعقلانية لدى العميل والتي تؤدي إلى هزيمة الذات واستبدالها بأفكار أكثر عقلانية وأن التغيير لهذه الأفكار اللاعقلانية يتم من خلال زيادة وعي العميل واستيعابه بأن الاضطرابات الانفعالية لديه تأتي من الأفكار اللاعقلانية لديه وتعليمه دحض ومقاومة هذه الأفكار اللاعقلانية واستبدالها بأفكار فعالة وإيجابية وأكثر عقلانية وهناك معالجين معرفيين سلوكيين آخرين مثل أرون بيك يركز على تأثير الأفكار التلقائية السلبية وأن الانفعالات ترتبط بمحتوى الأفكار التلقائية لدى الفرد ولذلك تتبلور أهداف طريقته العلاجية في تعديل الأفكار التلقائية السلبية والتحريفات المعرفية واستبدالها بأفكار واعتقادات معرفية أكثر منطقية وعقلانية.

كما أكد ميتشينبوم على أهمية أحاديث الذات السلبية في حدوث الاضطرابات الانفعالية فالتعبيرات الذاتية السلبية التي يقولها الفرد لذاته عندما يواجه موقف يستدعي التهديد والاستفزاز هي سبب في حدوث الغضب والقلق لديه ولذلك فإن أفضل وسيلة لتغيير أحاديث الذات السلبية أن يكون الفرد على وعي بالأفكار والآراء التي يرددها لنفسه عند مواجهة المواقف التهديدية ويتطلب الأمر مساعدة الفرد على تحديد هذه الاعتقادات والأحاديث الذاتية السلبية مع تحديد المواقف التي تولد المعارف الخاطئة والمشوهة لديه واستبدالها بأحاديث ذات إيجابية.

ولقد انبثق عن هذا النموذج المعرفي أساليب مختلفة لتعديل السلوك مثل إعادة البناء المعرفي وحل المشكلات والتدريب على التعليمات الذاتية والضبط الذاتي وغيرها.

رابعاً: الأهداف العامة لتعديل السلوك:

تهدف برامج تعديل السلوك إلى تحقيق الأهداف التالية:

- مساعدة الطالب على تعلم سلوكيات جديدة غير موجودة لديه.
- مساعدة الطالب على زيادة السلوكيات المقبولة اجتماعياً والتي يسعى الطالب إلى تحقيقها.
- مساعدة الطالب على التقليل من السلوكيات غير المقبولة اجتماعياً مثل التدخين، الإدمان، تعاطي الكحول، ضعف التحصيل الدراسي... الخ.
- تعليم الطالب أسلوب حل المشكلات.
- مساعدة الطالب على أن يتكيف مع محيطه المدرسي وبيئته الاجتماعية.
- مساعدة الطالب على التخلص من مشاعر القلق والإحباط والخوف.
- مساعدة الطالب على السلوك في المواقف الاجتماعية بطريقة ايجابية وسوية
- مساعدة الطالب على تعديل أنماط تفكيره السلبية والمحرفة واستبدالها بأنماط تفكير أكثر عقلانية ومنطقية.
- مساعدة الطالب على تعلم المهارات الاجتماعية التي تعينه على التفاعل الاجتماعي مع الآخرين بفاعلية واقتدار.
- مساعدة الطالب على تحقيق مستوى وقدر ملائم من التوافق النفسي والدراسي وتعلم توكيد الذات دون الاعتداء على الآخرين من الأقران في غرفة الصف وتعلم القدرة على ضبط ذاته وسلوكه والتحكم والسيطرة على انفعالاته والتعبير عنها بطرق ايجابية مع مراعاة لمشاعر الآخرين من أقرانه.

خامساً: مبادئ تعديل السلوك:

هناك مبادىء أساسية تعتمد عليها أساليب واستراتيجيات تعديل السلوك وهي على النحو التالي:

١- الاهتمام بدراسة السلوك الظاهري أو الخارجي القابل للملاحظة والقياس ويتم ذلك من خلال ملاحظة سلوك الطفل أو المقابلات الشخصية أو استخدام الاختبارات النفسية المناسبة حتى يتمكن القائمين على تعديل السلوك من تتبع التغيرات التي تطرأ على السلوك في مراحل العلاج المختلفة لا بد من تحديد معدل حدوث السلوك المراد دراسته أو تعديله ،وهذا يتطلب إمكانية ملاحظته بشكل موضوعي وأن يتفق الملاحظون على ذلك يهدف تعديل السلوك إلى إحداث تغيرات في السلوك الظاهر، وذلك لسهولة الحكم عليه في برامج تعديل السلوك وبناءً على ذلك لا بد من التنويه إلى أن السلوك يشمل جانبين وهما سلوك ظاهر واضح يمكن ملاحظته، وسلوك غير واضح ومن ثم فان تركيز برامج تعديل السلوك على السلوك الظاهر هو تركيز على نوع من أنواع السلوك، وإهمال لنوع آخر ومما لا شك فيه أن السلوك غير الملاحظ (الجوانب المعرفية والحالات الانفعالية) له آثار تظهر على الإنسان فلا بد من معالجته حتى تختفي هذه الآثار، فالهدف من تعدل السلوك هو تحسينه دائماً لتحسين التوافق النفسي للفرد.

٢- التعامل مع السلوك على أنه مشكلة وليس عرضاً لمشكلة ما: قديماً كان ينظر إلى السلوك على أنه عرض لمشكلة وإذا كان العلاج يتركز على الكشف عن العوامل الخفية التي بزوالها تتغير السلوكيات تلقائيا ولكن إحدى المميزات الأساسية لتعديل السلوك الإنساني، تتمثل في التعامل مع السلوك الإنساني على أساس أنه هو المشكلة، وليس مجرد

عـرض لهـا، وأن هـذا السلوك يحتاج إلى تغيير وترفض المدرسة السلوكية التقليدية اللجوء والكشف عن العوامل النفسية الخفية من أجل تفسير السلوك وذلك لكون هذه العوامل من الصعب التحقق منها وتغييـرها بشكل مباشر أي أن هناك مشكلة تكمن وراء ذلك السلوك وينبغي أن نتعامل مع هذا السلوك بعد أن نعرفه ونحدده بشكل نستطيع معـه قياسـه وملاحظـة التغيرات التي تطرأ عليه قبل وأثناء وبعد العلاج.

٣- السلوك المشكل أو غير السوي هو سلوك متعلم ومكتسب من خلال تفاعل الفرد مع البيئة التي يعيش فيها فكل من السلوك السوي والشاذ إذا ما تم تعزيزه سيقوى، وإذا ما تمت معاقبته سيضعف، فالنتيجة إذن أنـه يخضع للتعلم لذلك يتطلب الأمر إعادة تعلم الفرد السلوك السوي من خلال أساليب تعديل السلوك.

٤- السلوك لا يأتي من فراغ: أي لابد من تفاعل بين الفرد وبيئته يؤثر ويتأثـر بها وأن هناك قوانين تحكم تكرار السلوك أو عدمه بمعنى أن السلوك سواء كان سوي أو غير سوي يخضع لقوانين معينة بشكل حتمي وهي التي تحدد العلاقة الوظيفية بين المتغيرات لهذا كان لا بد من عملية التجريب العلمي.

٥- يتطلب تعديل السلوك تحديد الهدف وطريقة العلاج لكل سلوك وهذا يـتطلب تحديـد السلوك المراد تعديله وتعاون الفرد في عملية تحديد الهدف أو ما هو متوقع حدوثه من عملية العلاج.

٦- تعديل السلوك عملية منظمة وواضحة الخطوات وليست عشوائية بل هي عملية مخططة تبدأ بتحديد المشكلة السلوكية وتنتهي بتقويم ما تم تحقيقه من نتائج.

٧- السلوك يخضع لقوانين ويعني ذلك التعامل مع السلوك بوصفه لا يحدث صدفة أو بشكل عشوائي، إنما يحدث وفق قوانين معينة، وأن السلوك السوي يخضع للقوانين نفسها التي يخضع لها السلوك غير السوي فمعظم السلوكيات الإنسانية متعلمة بمعنى إذا تم تعزيزها ستقوى وتتكرر وإذا عوقبت فإنها تضعف أولا ثم تنطفىء وتزول تماماً، وبالتالي فإن تعديل السلوك عملية منهجية تجريبية منظمة انبثقت قوانينها من نتائج البحوث العلمية في ميدان التعلم.

٨- التعامل مع السلوك الإنساني بوصفه محكوماً بتوابعه: بمعنى إذا أدى السلوك إلى حصول الفرد على ما يريد، أو التخلص من شيء لا يريده، كانت النتيجة احتمال تكرار هذا السلوك في المستقبل، أي زيادة احتمالات تكراره مستقبلاً وسميّ ذلك بالتعزيز، أما إذا أدى السلوك إلى حرمان الفرد مما يريده، أو إلى حصوله على ما لا يريد يصبح الفرد أكثر ميلاً لعدم تأدية السلوك في المستقبل ويسمى ذلك بالعقاب، أي أن احتمال عدم تأدية السلوك مستقبلاً قد تقل، فالعقاب هو الإجراء الذي يؤدي استخدامه إلى تقليل احتمالات تكرار ظهور السلوك في المستقبل.

٩- يتجنب تعديل السلوك تصنيف الأفراد إلى فئات معينة أو وضعهم تحت عناوين مميزة كما يتحاشى استخدام المفاهيم الغامضة غير المحددة لأن هذه الصفات والوصف للفرد بأنه فصامي أو اكتئابي أو فوبياوي أو هستيري وغيرها من هذه الصفات التي تطلق على الأشخاص لا تفيد في التحليل الوظيفي للسلوك موضع اهتمام أسلوب تعديل السلوك فعملية وضع الأشخاص في فئات أو ضمهم تحت لافتات مثل فصامي أو هستيري قد ينتج عنها العديد من المشكلات حيث أن القائم بتعديل السلوك قد يتعامل مع الفرد على أساس هذه

اللافـتات أو المـسميات كمـا أن وضع هذه المسميات تسبب للفرد الخـوف والقلق وينجم عن ذلك في بعض الأحيان أن يتصرف الفرد على النحو الذي يتوقع الآخرين أن يتصرف به بناءاً على وضعه في فئة معينة.

١٠- إمكانـية التعـرف على فاعلية إجراءات تعديل السلوك من خلال ملاحظة التحسن في السلوك المستهدف ومعدل تكراره وظهوره فعند القـيام بإجراء تعديل السلوك باستخدام وسيلة ما، فإنه لا بد من قياس مـدى تكرر السلوك، وملاحظة التغيير الذي حدث عليه؛ وذلك للحكم على فاعلية هذا الإجراء المستخدم في تعديل السلوك وذلك من خلال قيام المرشد أو المعلم بعملية قياس متكرر منذ بداية المشكلة وأثنائها وبعدها، وقد يتطلب الأمر التوقف عن استخدام أسلوب معين والبحث عن أساليب جديدة لتغيير السلوك.

١١- التعامل مع السلوك بوصفه محكوماً بنتائجه؛ أي أن السلوك تكون له نتائج معينة فإذا كانت النتائج ايجابية فان الإنسان يعمد إلى تكرارها أما إذا كانت النتائج سلبية فانه يحاول عدم تكرارها مستقبلاً فإذا قام طفل برفع أصبعه قبل أن يتكلم فأثنى عليه المعلم فان تأدية هذا الطفل لهذا السلوك ستتكرر وتزداد في المستقبل وفي المقابل إذا وجد الطفل أن سـلوكه هـذا وهو الإستئذان برفع الإصبع لا يهم المعلم وأنه لم يكتـرث به فإنه مرة أخرى سيتكلم دون استئذان نتيجة لإهمال المعلم للسلوك المرغوب فيه وعدم تعزيزه.

١٢- أن تـتم عملـية تعديل السلوك في البيئة الطبيعية التي يحدث فيها ومعنـى هذا أن السلوك إذا حدث في غرفة الصف وجب تغييره في غـرفة الـصف، وإذا ما حدث في البيت يجب تغييره في البيت، وقد تمـت الإشارة سابقاً إلى أن تعديل السلوك هو تغيير في الظروف من

أجـل تغيير في السلوك أي يجب أن يحدث تعديل السلوك في المكان الذي يحدث فيه السلوك لأن المثيرات البيئية التي تهيأ الفرصة لحدوث السلوك موجودة في البيئة التي يعيش فيها الفرد،فالأشخاص المحيطون بالفرد (الآباء والمعلمين) هم الذين يقومون بعملية التعزيز أو العقاب وغيرها من أساليب تعديل السلوك وبالتالي هم طرف في عملية تعديل السلوك وإذا لم تتوفر الامكانات التي تساعد على تحقيق ذلك فلابد من الاستعانة بالمتخصصين.

١٣- يعـتمد تعديل السلوك بدرجة كبيرة على أساليب ضبط الذات التي تحقـق تعليم الأشخاص كيفية القيام بتنفيذ برامج التغيير على أنفسهم وخاصـــة عـندما يدرك الأشخاص أنهم هم المعنيون بتغيير السلوك وإنهـم هـم المستفيدون من هذا التغيير ولقد استخدمت برامج ضبط الذات في علاج بعض المشكلات مثل إنقاص الوزن وتحسين عادات الاستذكار والدراسة وغيرها.

١٤- يركـز تعديل السلوك على مبدأ هنا والآن: بمعنى أن تعديل السلوك يركز على الحاضر وليس على الماضي ولهذا فهو لا يركز على متى وكـيف تعلم الفرد الاستجابات السلوكية غير المقبولة والتي في حاجة إلـى تعـديل، ولا يهـتم بخبرات الطفولة التي مر بها الفرد صاحب المـشكلة السلوكية ولا بتاريخ حياته بل أنه يركز بدرجة كبيرة على المـشكلة السلوكية الراهنة والأعراض الحالية التي تحتاج إلى تعديل كمـا أن اهـتماماته تنحصر أيضا في تحديد السلوك الخاطيء وغير المرغوب فيه الذي يمارسه الفرد حالياً.

١٥- العمل على مراعاة الفروق الفردية: يقوم تعديل السلوك على مراعاة الفروق الفردية، أي استخدام الأسلوب المناسب بالاعتماد على طبيعة السلوك المراد تعديله، ومستوى قبول الفرد، حيث أن لكل فرد ظروفه الخاصة التي شكلت سلوكه.

١٦- منحنى تعديل السلوك منحى ايجابي لا يركز على السلبيات حيث أن القائمين على تعديل السلوك لا يعتقدون أن الخلل يكمن في الفرد أو في شخصيته، ولكنه ينظر إلى السلوك غير المرغوب فيه بوصفه نتيجة لخلل في عملية التعلم، ويمكن إزالته وفق مبادئ التعلم، وهذا يعني أن السلوك غير المرغوب فيه جاء نتيجة خلل في عملية التعلم عند الفرد مثال ذلك إذا تلفظ الفرد بألفاظ مستهجنة فتكون هذه الألفاظ نتيجة خلل في عملية التعلم ولذا يكون تغيير هذا السلوك بتعليم الفرد الألفاظ الصحيحة وعلى هذا يكون التركيز على تعديل السلوك المراد تعديله أكثر من التركيز على الفرد ولكن هذا لا يمنع من ضرورة الاهتمام بالفرد ومشكلاته معاً.

١٧-إجراءات تعديل السلوك لا تتضمن استخدام العقاقير أو الأدوية أو العلاج بالصدمة الكهربائية وإن كان هناك تغير يحدث في سلوك الفرد نتيجة لاستخدامها إلا أن مفهوم وطبيعة تعديل السلوك أوسع من ذلك بكثير.

سادساً: مزاعم خاطئة حول تعديل السلوك:

وهناك بعض المزاعم والاعتقادات الخاطئة التي ترتبط بموضوع تعديل السلوك منها:

١- التعزيز والرشوة وجهان لعملة واحدة حيث أن المعززات ولاسيما المعززات اللفظية والاجتماعية التي تقدم للفرد للقيام بسلوك ما تعتبر رشوة والحقيقة أن هناك فارق كبير بينهما إذ يقدم التعزيز للفرد بعد قيامه بسلوك مرغوب فيه وذلك بهدف تشجيع الفرد على تكرار ذلك السلوك أما الرشوة فهي حث الفرد على أن يسلك بطريقة غير أخلاقية وغير قانونية وغالبا ما تحدث قبل القيام بالسلوك وذلك على عكس التعزيز.

٢- اعتماد الفرد على المعززات القيام بالسلوك ويقصد بذلك أن ظهور السلوك المرغوب فيه يتوقف على عدد ونوع المعززات التي تقدم للفرد بمعنى أن ظهور السلوك المرغوب فيه يكون محكوما بمعززات وفي الوقت الذي لا تقدم فيه تلك المعززات لا يظهر السلوك المرغوب فيه والحقيقة أن للمعززات أيا كانت لها دورا كبيرا في ظهور السلوك المرغوب فيه وخاصة في بداية تعلمه وحتى يتم تقليل اعتماد الفرد على تلك المعززات يجب على القائمين على برامج تعديل السلوك التقليل من تقديم تلك المعززات تدريجيا والعمل على إيجاد معززات داخلية نابعة من ذات الفرد للعمل على استمرارية ظهور السلوك المرغوب فيه.

٣- اعتماد برامج تعديل السلوك على أساليب جامدة غير مرنة في إحداث السلوك المرغوب فيه أو تقليل السلوك غير المرغوب فيه ويقصد بذلك اعتماد برامج تعديل السلوك على أساليب مؤلمة للفرد أو اعتماده على أساليب مخالفة لرغباته والحقيقة أن برامج تعديل السلوك تعتمد على أساليب قد تكون غير مرغوب فيها للفرد ولكن مثل هذه الأساليب تفرض نفسها تبعا لظروف الفرد إذ يضطر القائم على برامج تعديل السلوك من تطبيق أساليب غير مرغوب فيها لدى الفرد ولكن توقف مثل هذه الأساليب عند ظهور السلوك المرغوب فيه ويعني ذلك أن استخدامها يكون مؤقتا ومرهونا بظهور السلوك المرغوب فيه وعلى ذلك يعد العقاب على سبيل المثال أسلوبا مؤلما للفرد ولكن لابد من استخدامه لتصحيح السلوك غير المرغوب فيه وبعدها فلا ضرورة لاستخدامه والعلم أن هناك العديد من المعايير والقواعد الأخلاقية التي تنظم برامج تعديل السلوك.

٤- ظهور الآثار الجانبية السلبية على سلوك الآخرين ويقصد بذلك أن برامج تعديل السلوك لها آثار جانبية على الأفراد الآخرين الذين لا يخضعون لها فعند تطبيق أسلوب العقاب على بعض الطلاب نتيجة للأنماط السلوكية السلبية الصادرة عنهم فإن ذلك يؤثر سلبا على بقية الطلاب الآخرين وتظهر لديهم اتجاهات سلبية نحو المعلم القائم بالعقاب والحقيقة أن برامج تعديل السلوك لها آثار ايجابية وسلبية في الوقت نفسه فعندما يعزز سلوك الفرد فإن سلوك الآخرين يتأثر بذلك التعزيز وخاصة حين يعمل الفرد على تقليد السلوك المعزز وفي الوقت نفسه فإن الشخص المعاقب يعمل على تجنب مثل ذلك السلوك من قبل الآخرين تجنبا للعقاب.

٥- اعتبار موضوع تعديل السلوك موضوعاً قديماً يعرفه الجميع ويقصد بذلك اعتبار أساليب تعديل السلوك أساليب معروفة منذ القدم ويمارسها الأفراد في الأسرة والمدرسة والعمل والمؤسسات الاجتماعية المختلفة وذلك بهدف إحداث وتقوية السلوكيات المرغوبة والابتعاد عن السلوكيات غير المرغوب فيها فقد استخدمت المعززات وأساليب العقاب منذ أيام الرومان والإغريق ومازالت تستخدم في الوقت الحاضر في تعديل سلوك الأفراد والحقيقة أن أساليب تعديل السلوك المعروفة والمتمثلة في أشكال الثواب والعقاب قد استخدمت من قبل الآباء والأجداد والمعلمين ولكنها لم تستخدم بطريقة علمية منظمة كما تستخدم في الوقت الحاضر وخاصة إذا ما أضيفت الى تلك الأساليب أساليب جديدة تتمثل في تقديم أنواع المعززات الايجابية وطرق تشكيل السلوك والنمذجة والضبط الذاتي وفي تقديم أنواع العقاب بطرق تعمل على زيادة فاعلية كل الأساليب ووفق جداول معينة تعمل على زيادة تلك الفاعلية وتحقيق أهدافها.

سابعا: مجالات تعديل السلوك:

أما عن مجالات تعديل السلوك فقد أشار الروسان (٢٠٠٠) إلى أن مجالات استعمال تعديل السلوك متعددة ومتنوعة منها:

١- مجال الأسرة: هناك الكثير من السلوكيات المرغوبة التي تود الأسرة أن يتعلمها أفرادها ويتقنوها ومن ثم يعمموها وخاصة الأطفال غير العاديين ومنها مهارات العناية بالذات من ملبس ونظافة شخصية وترتيب وتنظيف المكان الذي يعيش فيه الطفل وكذلك مراعاة آداب المائدة وآداب الحديث وأيضا في مجالات المهارات الاجتماعية حيث تسعى الأسرة إلى تدريب أطفالها على التعامل مع الآخرين باحترام والمساعدة والصدق والأمانة والمحافظة على الواجبات وعلى الممتلكات الخاصة والعامة .

٢-مجال المدرسة: وتتمثل في عدم التأخر والغياب عن المدرسة، المشاركة الصفية، التعامل مع المدرسين والطلبة باحترام، وكذلك الالتزام بالتعليمات والأنظمة والمحافظة على ممتلكات المدرسة، أما إذا كان سلوك الطالب عكس ما ذكرنا فإننا نكون بصدد تعديل سلوكه بالشكل الذي يحقق الوضع السوي.

٣- مجال التربية الخاصة وهو مجال خصب جداً لبرامج تعديل السلوك ويعد تعديل السلوك من أهم مرتكزات العمل في التربية الخاصة وهنا يلجأ الأخصائي إلى تدريب فئات التربية الخاصة على تعلم أو تعديل أو المحافظة على العديد من المهارات منها المهارات الاجتماعية والنفسية ، ومهارات العناية بالذات والمهارات المهنية، والمهارات التأهيلية.

٤-مجالات العمل: وهناك الكثير من الدراسات التي قامت باستعمال إجراءات تعديل السلوك من أجل زيادة مهارة العاملين أو زيادة إنتاجهم أو مساعدتهم في إنجاز أعمالهم في الوقت المطلوب أو التقيد بمواعيد العمل.

٥-مجـالات الإرشـاد والعـلاج النفسي: وهنا يتم تقديم الإرشاد وكذلك العـلاج النفـسي لمـختلف الفئات بحيث يقوم الأخصائي بمقابلة من يحـتاجون لخدماته ويقرر عندها أسلوب تعديل السلوك المناسب لهم فـي مجـالات الأسرة يتم معالجة كثير من السلوكيات غير المقبولة كالـسلوك العدواني والغيرة والنشاط الزائد وفي المدرسة يتم علاج مـشاكل عـدم التكـيف والانـسحاب وضعف التحصيل وصعوبات التعلم،ويـتم أيـضاً عـلاج كثيـر مـن العادات السلوكية مثل قضم الأظافر،مص الأصابع أو الإبهام،التبول اللاإرادي ،القلق،الخوف من الامـتحانات وكـذلك عـلاج المشاكل النفسية مثل حالات الاكتئاب والإحـباط،والمخاوف المرضية بشكل عام ،وعلاج المشاكل الزوجية ،ومـشاكل الـصحة كالسمنة أو النحافة،وتدريب الأفراد على العادات الصحية والاجتماعية السليمة.

ثامناً: أشكال تعديل السلوك:

يأخذ تعديل السلوك الإنساني عدة أشكال مختلفة وهي:

١. زيادة احتمال ظهور أو تكرار السلوك المرغوب فيه، (تعديل السلوك بزيادة حدوثه) وذلك من خلال التعزيز بنوعيه الايجابي والسلبي.

٢. تقلـيل احتمال ظهور أو تكرار السلوك غير المرغوب فيه، (تعديل الـسلوك بتقلـيله أو إزالـته) وذلـك مـن خلال إجراءات العقاب والانطفاء.

٣. تشكيل سلوكيات جديدة عند الفرد، (تعديل السلوك بتكوين سلوكيات جديـدة) وذلك من خلال إجراءات النمذجة وأسلوب تشكيل السلوك مثل تعليم الطفل آداب الطعام والشراب.

٤. تعديل السلوك برعايته وتعميمه بمعنى تعميم السلوك الجديد والحفاظ عليه وذلك من خلال إجراءات التعزيز المتعددة وأساليب الضبط الذاتي.

٥- تعديل السلوك من خلال أساليب التعديل السلوكي المعرفي.

والسؤال الذي يطرح نفسه هنا ما هي الطريقة التي يمكن إتباعها حتى نستطيع أن نعدل أو إكساب الطفل سلوكاً مقبولاً ومناسباً والواقع لابد أن نوضح أنه لا توجد طريقة واحدة ثابتة وواضحة للتعامل مع الأطفال ولحل مشكلاتهم السلوكية، بمعنى أنه لا توجد طريقة واحدة تصلح لجميع الأطفال ومشكلاتهم، فهناك فروق فردية واختلافات بين الأطفال ولذلك تختلف أساليب تعديل السلوك ولكن الأسس الرئيسية لتعديل السلوك تكمن في التأثر بما يحدث بعد السلوك، بمعنى ما يناله الطفل من تعزيز بعد قيامه بالسلوك، أو العكس إذا نال عقاباً أو حرماناً بدلاً من التعزيز.

تاسعاً: خطوات تعديل السلوك:

تمر إجراءات تعديل السلوك وفق خطوات محددة يتم إتباعها لتنفيذ برنامج تعديل السلوك ، وهذه الخطوات هي:

١- تحديد نوع السلوك المستهدف الذي ينبغي تعديله ويقصد بذلك تحديد المشكلة السلوكية التي بحاجة إلى تعديل أو علاج لدى الطفل سواء كان عادياً أو معوقاً وتعريف السلوك المستهدف المطلوب تعديله تعريفاً موضوعياً ودقيقاً وبصياغة سلوكية واضحة بحيث يمكن ملاحظته وقياسه وتقييمه مثل سلوك المشاغبة، والعدوان والخجل والنشاط الزائد وإيذاء الذات والكذب وغيرها من الاستجابات السلوكية السلبية الصادرة عنه وأن الذين يستطيعون تحديد أن هناك مشكلة سلوكية لدى الطفل هم الذين يعانون من التعامل معها وهم غالباً الآباء والمعلمين وغيرهم وقد يكون هناك أكثر من مشكلة يعاني منها الطفل

كما يحدث عند التعامل مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة حيث يظهرون مجموعة من السلوكيات غير المرغوبة ومثال ذلك الطفل الذي يجلس على الأرض ويصرخ ويضرب رأسه بالحائط الطفل ويرفض اللعب ويمزق الأوراق ويرمي كل شيء على الأرض أو من النافذة ولا يحترم الضيوف فلا يمكن تعديل كل هذه السلوكيات دفعة واحده ولذلك يجب اختيار المشكلات حسب أولويتها أو أهميتها واختيار المشكلة الواضحة المعالم أي القابلة للقياس المباشر والمشكلة التي ستكون مفتاح العلاج لمشكلات لاحقة والمشكلة التي تشكل خطرا على الطفل وعلى الآخرين أو أن تكون غير لائقة اجتماعيا وتجعل من تعديل السلوك حلقه مترابطة ومتسلسلة.

٢- قياس السلوك المستهدف والمواقف التي يحدث فيها وذلك عن طريق جمع المعلومات والبيانات للوقوف على مدى تكرار حدوثه ويقصد هنا بالتكرار عدد المرات التي يظهر فيها السلوك في فترة زمنية معينة ومدى شدته والفترة الزمنية التي تنقضي بين ظهور المثير وحدوث السلوك (كمون السلوك) والشكل الذي يظهر عليه السلوك (طبوغرافية السلوك) فالطفل الذي يجلس جلسة غير صحيحة في الفصل أو أن يقرب بصره كثيراً من الكتاب في أثناء القراءة كل هذه الأنماط تعتبر سلوكيات شاذة للمعلم وعليه أن يعمل على تعديلها حتى يخلص الأطفال منها وهناك أكثر من طريقة لقياس السلوك يختار المرشد المناسب منها ومن هذه الطرق الملاحظة وقياس نتائج السلوك لقياس مدى استمرار السلوك ومدى تكراره وشدته وقد يلجأ المرشد أو القائم بتعديل السلوك إلى الطلب من الوالدين الاستجابة على استبيانات واختبارات نفسية خاصة.

٣- تحديـد الظروف السابقة واللاحقة لظهور السلوك غير المرغوب فيه بمعنـى ماذا يحدث قبل وبعد ظهور السلوك المشكل (تاريخ حدوثه، الوقت الذي يستغرقه،سع من حدث كم مرة يحدث،ما الذي يحدث قبل ظهور السلوك، كيف استجاب الآخرون، ما هي المكاسب التي حققي بهـا الفـرد مـن وراء القيام بسلوكه وأي ملاحظات ترتبط بظهور المـشكلة) ووصـف النتائج التي تظهر بعد هذا السلوك ويقصد بذلك تحديـد الظروف والمواقف التي تسبق حدوث السلوك والتي قد تشكل عـاملا في حدوثه وكذلك تحديد النتائج أو الاستجابات المترتبة على هذا السلوك أو المدعمات التي تلي السلوك وتعمل على تقويته.

٤- تحديد الأهداف المرجوة من برنامج تعديل السلوك: بعد تحديد المشكلة الـسلوكية وتعريفها وقياسها يجب تحديد الهدف المراد الوصول إليه بوضـوح أي مـا الأهداف التي نود تحقيقها بعد الانتهاء من برنامج تعـديل الـسلوك وهذا ما يسمى بالأهداف السلوكية ولابد للمرشد أو القـائم بـتعديل الـسلوك من التحقق من مدى ملائمة الهدف لقدرات العميل وامكاناته.

٥-تصميم خطة أو برنامج تعديل السلوك وتنفيذها على أن يشترك الفرد وأسرته في وضع الخطة وتتضمن هذه الخطوة أن يتم تحديد واختيار الأسـاليب والإجـراءات المناسـبة لـتعديل السلوك،وذلك في ضوء خصائص شخصية الفرد ومستوى نموه وطبيعة المشكلة السلوكية التي يعانـيها وذلـك بغرض تدعيم وتقوية ظهور السلوك المرغوب فيه، وإيقاف أو تقليل السلوك غير المرغوب، ثم تحديد السلوك المستهدف والـسلوك الـبديل وتحديد إجراءات تعديل السلوك يتم تنفيذ البرنامج وتشجيع الفرد وأسرته على تنفيذ الخطة بكافة بنودها.

٦- تقــويم فعالــية الخطة أو برنامج تعديل السلوك والهدف من ذلك هو التعــرف علــى مدى نجاح البرنامج فى تحقيق أهدافه ومعرفة ما إذا كانت هناك حاجة إلى تغيير أسلوب التعديل المستخدم وتلخيص النتائج فــإذا تــناقص السلوك غير المرغوب فيه تدريجيا فإن ذلك يدل على جدوى وفاعلية البرنامج أما إذا رجع الطفل أحياناً إلى السلوك الأصلي غير المرغوب وأستمر في ممارسته فان هذا يستدعى إدخال تعديلات على البرنامج ليتناسب مع متطلبات وظروف تغيير السلوك ولاشك أن فعالية أي برنامج تتحدد في مدى تحقيقه لأهدافه وهذا التقويم لا يكون محــدد بالمراحل الأخيرة من تعديل السلوك بل هو عملية مستمرة من بدايــة البــرنامج ومتواصلة مع كل خطوة من خطوات التعديل وكلما كانــت عملــية الــتقويم تتسم بالموضوعية والصدق والدقة كلما كان البــرنامج أكثر فعالية، وعليه يكون الحكم على فاعلية برنامج تعديل الــسلوك عــن طريق مدى اقترابه من تحقيق الأهداف المرجوة منه والمــصاغة بطريقة إجرائية سواء أكان الهدف تدعيم وتقوية ظهور ســلوك مرغوب فيه أو تشكيل سلوك ومهارات جديدة للفرد أو محو وإزالــة ســلوك غير مرغوب فيه ومتابعة مدى فاعلية البرنامج على المــدى البعــيد وذلــك من خلال إعادة التقييم بعد شهرين من انتهاء تطبيقه.

٧- تعميم السلوك المعدل والحفاظ على استمراريته ومتابعة الحالة ويقصد بذلك تعميم التغير الذي حدث في السلوك إلى مواقف جديدة في البيئة الطبيعــية للمحافظة على استمراريته وذلك بوسائل التعزيز و الضبط الذاتــي و التشجيع حتى لا تحدث انتكاسة السلوك الجديد الذي تعلمه الفرد.

الفصل الثالث

طرق قياس وتقدير السلوك

الفصل الثالث

طرق قياس وتقدير السلوك

مقدمة:

يعتبر قياس وتقدير السلوك عملية هامة في تعديل سلوك الأطفال حيث أن علاج أي مشكلة سلوكية يتطلب إجراء تقييم شامل للأنماط السلوكية المطلوب تعديلها وتحديد المواقف التي تحدث فيها ولا يقتصر القياس على مرحلة واحدة من مراحل عملية تعديل السلوك ولكنه جزء لا يتجزأ من جميع المراحل فالقياس عملية متواصلة تسود كل مراحل إجراءات تعديل السلوك ولا تقتصر على قياس السلوك مرة قبل العلاج وهو ما يعرف بالقياس القبلي، ومرة بعد العلاج وهو ما يعرف بالقياس البعدي كما هو الحال في القياس النفسي التقليدي إذ أن قياس السلوك مرتين فقط يكون عرضة لأخطاء كثيرة، فمن الممكن أن يتأثر القياس بعوامل خارجية وظروف مفاجئة قد يكون لها أثر بالغ في السلوك، فقد يخمن الفرد وينجح في ذلك أو قد يواجه مشكلات معينة فيكون أداؤه ضعيفاً في القياس، ويتطلب قياس السلوك جمع البيانات والمعلومات بهدف وصف المشكلة السلوكية المراد تعديلها والتعرف على العوامل المؤثرة فيها وتحديد الاستراتيجيات المناسبة اللازم اتخاذها لتعديل السلوك والتغلب على المشكلة وحلها وتقييم فاعلية الاستراتيجيات المستخدمة في تعديل السلوك، وأن طرق وأساليب قياس السلوك تتم أما بطريقة مباشرة من خلال الملاحظة المباشرة لسلوك الطفل أو بطريقة غير مباشرة من خلال إجراء المقابلات مع أولياء أمور الطلاب وكذلك من خلال الاختبارات النفسية التي قد ترسل لأباء الأطفال ذوى المشكلات السلوكية باعتبارهم أكثر مصادر لجمع المعلومات عن مشكلة الطفل.

وتهدف عملية تقدير السلوك إلى تحديد الاستجابات السلوكية غير المرغوبة ومدى تكرارها حدوثها في مواقف متنوعة وأهم ما يقوم به القائم بتعديل السلوك هو تحديد السلوكيات غير المرغوبة موضوع التعديل

والتي يمكن قياسها بصورة دقيقة حيث أن جل تركيز تقدير السلوك يكون منصباً على ماذا يفعل الطفل أو ما هي سلوكياته التي تكون بحاجة إلى تعديل وتختلف الطريقة التي يتم بها تقدير السلوك باختلاف نوعية الطفل ونوعية المشكلة فقد يتم تقدير السلوك باستخدام الملاحظة أو من خلال المقابلة أو غير ذلك ويتوقف نجاح تقدير السلوك على وجود علاقة مهنية جيدة مع الطفل تتسم بالدفء والحب والاهتمام والتقدير الايجابي غير المشروط للطفل.

وتشتمل عملية تقدير السلوك على ثلاثة مكونات أساسية المكون الأول منها وهو المقدمات بمعنى الأحداث والظروف القبلية أو السابقة التي تسبق حدوث السلوك المشكل وبعبارة أخرى الأحداث التي تحدث قبل ظهور السلوك المشكل مباشرة والتي يكون لها تأثير واضح على ظهور المشكلة السلوكية للطفل وغالبا ما تعرف بالأحداث المثيرة أو المهيئة لظهور المشكلة السلوكية فهذه المقدمات تؤثر على السلوك إما بالزيادة أو النقصان وعلى كل حال من المهم تقدير وتحديد الأحداث والظروف والمثيرات التي تقع قبل ظهور سلوك المشكلة والمكون الثاني وهو السلوك وهو كل ما يصدر عن الفرد من نشاط سواء كان ذلك النشاط ظاهريا أو غير ظاهريا مثل الأفكار والاعتقادات والتخيلات والانفعالات.

والواقع أن المشكلة السلوكية التي يعانيها الطفل يكون لها تأثيرات على أكثر من جانب للطفل سواء كانت جسمية أو عقلية معرفية أو انفعالية وسلوكية وكل هذه الجوانب مترابطة وتعمل معا لتؤثر في السلوك الظاهري للطفل ومن الضروري تحديد الأهمية النسبية لكل جانب حتى يمكن تحديد إجراءات وطريقة التعديل الملائمة للسلوك والمكون الثالث في عملية تقدير السلوك وهو الأحداث اللاحقة (النتائج) ويقصد بنتائج السلوك تلك الأحداث التي تعقب ظهور السلك ويكون لها تأثير عليه أو ترتبط وظيفيا به ويمكن تقسيمها إلى نوعين نتائج ايجابية ونتائج سلبية

وتتمثل النتائج الايجابية في المعززات والتي من تعمل على تقوية السلوك وزيـادة احـتمال حدوثه وظهوره مرة أخرى في المستقبل وعموماً يميل الفـرد إلـى تكرار السلوكيات التي تجلب الراحة والرضا له كذلك يمكن للنتائج الإبقاء على السلوك عن طريق التعزيز السلبي وذلك باستبعاد مثير مكـروه أو غيـر سـار نتيجة السلوك مما يزيد من احتمال ظهوره مرة أخـرى أمـا النتائج السلبية التي تعقب السلوك (العقاب) فإنها تعمل على محـو وإزالة السلوك فلاشك أن السلوك يضعف ويقل إذا أعقبه عقاب أو إذا تـم سحب واستبعاد بعض المعززات أو إذا لم يعقب السلوك معززات ورغـم فائـدة هذه القوائم من حيث تزويدنا بمعلومات عن أنماط السلوك المقبول وغير المقبول لدى الفرد إلا أنها تلعب دوراً هاماً في عملية تعديل السلوك من حيث تحديد الإجراءات العلاجية المناسبة.

أولا:الاعتبارات الأساسية في قياس السلوك:

وهـناك مطالب وشروط أساسية يجب أن تتحقق حتى يتم قياس وتقديـر الـسلوك بشكل مناسب ومن هذه الاعتبارات الأساسية في قياس السلوك:

١- تحديـد السلوك الذي سوف نقيسه: في هذه المرحلة يتم تحديد السلوك المـراد قياسه وبشكل دقيق وذلك حتى يتم الحصول على معلومات دقيقة مـع الأخـذ بعـين الاعتبار عدم محاولة قياس أكثر من سلوك واحد أو سـلوكين فـي آن واحـد، لان ذلـك سيقلل من احتمالية الحصول على معلومات دقيقة.

٢- تحديد موعد ومكان القياس:يحتاج المرشد أو القائم بتعديل السلوك إلى نظام زمني يقيس خلاله السلوك في أوقات ومواقف مختلفة ، وفي معظم الأحـيان يقـوم المرشـد بقياس عينات من السلوك في أوقات وأوضاع مختلفة ولذلك يحتاج المرشد إلى تقنين أوقات الملاحظة أي أن تكون مدة

الملاحظة متساوية من وقت لآخر وأن تكون ظروف القياس متشابهة أيضا من وقت لآخر.

٣- تحديد مدة الملاحظة: تتأثر مدة ملاحظة السلوك بالشخص الذي سيقوم بالملاحظة والقيود المفروضة عليه، فإذا كان المعلم نفسه من سيلاحظ السلوك فيجب أن تكون فترة الملاحظة قصيرة نسبياً حتى لا تتأثر عملية التدريس في غرفة الصف وإذا كان معدل حدوث السلوك مرتفعاً، فان ملاحظته في فترة زمنية قصيرة قد تكون كافية، أما إذا كان السلوك قليلاً ما يحدث فان قياسه يتطلب فترة زمنية طويلة نسبياً.

٤- تحديد الشخص المعني بالملاحظة للسلوك: أن يكون الشخص الذي سيقوم بملاحظة السلوك قادرا على جمع معلومات تتصف بالدقة والصدق والموضوعية وأن يكون الشخص على معرفة بالسلوك المستهدف وبتعريفه وبصفاته وبطرق القياس المستخدمة.

ويلجأ القائم بتعديل السلوك إلى جمع بيانات تتصف بالدقة والوضوح لتحديد المشكلات السلوكية وذلك من خلال القياس المباشر للسلوك وهناك أكثر من طريقة لقياس السلوك كخطوة أولى في تعديله ويعتمد اختيار طريقة القياس على عوامل مختلفة منها طبيعة السلوك الذي سيتم قياسه وبواسطة هذه الطرق يمكن معرفة إلى أي درجة تحقق السلوك المستهدف على أن يتم قياس السلوك المستهدف بشكل متكرر قبل وفي أثناء وبعد العلاج ويفضل أن يتم القياس في ظروف متشابهة باستخدام الملاحظة المباشرة أو قياس نتائج السلوك حيث يقاس السلوك بناء على الآثار التي يتركها السلوك أثناء حدوثه وهذه الطريقة من أكثر طرق القياس استخداماً في غرفة الصف ومن مميزاتها أنها تعد من أبسط طرق قياس السلوك ومن أكثرها دقة وأنها سهلة وعملية كما أنها توفر معلومات دقيقة وتوفر الوقت وخاصة للمعلم لأنها غالبا ما تتم في جزء من الحصة في الفصل.

وحتــى يستطيع المعلم إكمال عملية القياس فلابد من تحويل البيانات التي حصل عليها إلى صورة تظهر مدى تكرار السلوك ونسبة السلوك ومعدل حدوثه.

١- تكرار حدوث السلوك:أي تسجيل عدد مرات حدوث السلوك في فترة زمـنية محددة، وتفيد هذه الطريقة إذا كانت فترة الملاحظة ثابتة من وقت إلى أخر، مع تساوي الفرصـة المتاحة لحدوث السلوك المستهدف من وقت إلى أخر فلا يمكن المقارنة بين أداء الطفل في يوم ما بأداءه في يوم أخر فمثلاً إذا أجاب الطالب بشكل صحيح عن سبعة مسائل حسابية فان ذلك لا يعطيـنا معلومات دقيقة، فهل أجاب الطالب عن المسائل السبعة في ثلاثة دقائق أم في خمسة عشر دقيقة ؟وهل أجاب عن سبعة مسائل من سبعة أم مــن عــشرين مــسألة؟ةإذا أردنا معرفة هل هناك تغيير حقيقي في أداء الطالب في الحساب من وقت لأخر فلا بد من التأكيد على أن عدد المسائل سيبقى ثابتاً والمدة الزمنية التي يجيب فيها الطالب عن تلك الأسئلة ستبقى ثابتة كذلك وتستخدم هذه الطريقة عندما يكون الهدف زيادة معدل حدوث سلوك مرغوب به أو تقليل سلوك غير مرغوب فيه، وتكون غير مناسبة إذا كــان الــسلوك يستمر لفترة طويلة جداً مثل تسجيل عدد المرات التي يمص فيها الطفل إبهامه.

٢- معــدل حدوث السلوك: تستخدم هذه الطريقة عندما يكون المعالج أو المرشــد مهــتماً بمعــرفة طول الفترة الزمنية التي يستمر فيها السلوك بالحــدوث، وهي طريقة مناسبة لقياس السلوك الذي يحدث كثيراً أو الذي تتغيــر مــدة حدوثه من وقت لأخر ويتم استخراج معدل حدوث السلوك المستهدف بعدد مرات حدوثه في الدقيقة الواحدة عن طريق المعادلة التالية وهــي قسمة (تكرار السلوك ÷ فترة الملاحظة) فمثلاً إذا أجاب الطالب فــي الــيوم الأول عن عشرة مسائل بشكل صحيح خلال (٥) دقائق فان

معـــدل ســــلوكه هو ١٠÷٥ = ٢ استجابة في الدقيقة الواحدة، وإذا أجاب الطالب عن خمسة عشرة مسألة في خمسة دقائق في اليوم الثاني فإن معدل سلوكه هـــو ١٥÷٥= ٣ استجابات في الدقيقة الواحدة وهذه الطريقة تعطينا صورة دقيقة عن مهارة الطالب حتى لو لم تكن فترات الملاحظة المختلفة متساوية.

٣- نسبة حدوث السلوك: قد نحتاج في بعض الحالات إلى معرفة التكرار على صـورة نسبة مئوية بحيث يمكن معرفة عدد المرات التي يحدث فيها السلوك ونستخرج هذه النسبة بقسمة عدد مرات حدوث السلوك على العدد الكلـــي للفـــرص حدوث السلوك مضروبة في مائه فإذا أجاب الطالب عن ثمانية مسائل بشكل صحيح من أصل عشرة مسائل فإن نسبة الاستجابات الصحيحة هي ٨ ÷١٠ × ١٠٠ = ٨٠% وكذلك طالب يقضي ساعتين في اليوم لتأدية واجبه المدرسي، ومدة الملاحظة التي استغرقها الملاحظ هي ٤ ساعات فتكون نسبة حدوث السلوك هي (٢÷ ٤) × ١٠٠ = ٥٠ % ولهـــذه الطـــريقة ســـلبيات وايجابيات فمن سلبياتها أنها لا توضح الفترة الزمنية التي حدث فيها السلوك المستهدف مما يجعل تحديد مهارة الطالب أمـــراً صـــعباً، أمـــا إيجابياتها فهي طريقة مألوفة أكثر من طرق القياس الأخــرى، ولهـــذا فهي تسهل عملية الاتصال بالآخرين فيما يتعلق بأداء الطالب وهي أيضاً طريقة جيدة تبسط الأعداد الكبيرة من الاستجابات.

ويمكـــن القـــائم بتعديل السلوك أو المرشد استخدام مجموعة متنوعة من الأســـاليب في تقدير السلوك بهدف جمع البيانات والمعلومات حول سلوك المـــشكلة ومـــن هـــذه الأساليب الملاحظة والمقابلة والاختبارات النفسية وسوف نتناول بالوصف هذه الأساليب المستخدمة في تقدير السلوك

ثانياً: الملاحظة:

ويعتبـــر هـــذا الأســـلوب من أقدم الأساليب المستخدمة في قياس وتقدير السلوك والحصول على المعلومات فالملاحظة العلمية أداة رئيسية وهامة

يعـتمد عليها المرشد النفسي أو القائم بتعديل السلوك في جمع المعلومات والبيـانات ودراسـة سلوك الطفل ولا سيما في المواقف التي يتعذر فيها اسـتخدام الأدوات الأخرى كالمقابلة ودراسة الحالة والملاحظة في أبسط معانيها هي مشاهدة الفرد على الطبيعة من حيث تصرفاته وسلوكياته في مواقـف معينة من مواقف الحياة اليومية سواء في المدرسة أو الملعب أو الحفلات أو مع جماعة الأقران وغيرها وتسجيل ما يلاحظ بدقة ثم تحليل هذه الملاحظات والربط بينها في محاولة تفسيرية لما تم ملاحظته.

ولقد استخدمت الملاحظة كطريقة لجمع المعلومات من قبل العديد من العلمـاء وتعتبر الملاحظة من أقدم وأكثر وسائل جمع المعلومات شيوعا فـي الإرشـاد النفسـي، ونظرا لصعوبة ملاحظة سلوك الفرد كلية لذلك تقتـصر الملاحظـة على جانب محدد من السلوك لدى الفرد ولذلك يجب تحديد جوانب السلوك الذي يتم ملاحظته سواء كان اجتماعياً أو انفعالياً.

وتمتاز الملاحظة بأنها تتيح الفرصة لملاحظة السلوك التلقائي في المواقف الطبيعية، كما أنها تقضي على مقاومة بعض الأفراد في التحدث عن أنفسهم بصراحة فلا تتأثر برغبة الشخص أو عدم رغبته في التحدث، وتتغلب على عدم قدرة الفرد على التعبير عن اتجاهاته وأفكاره فضلا أنها وسـيلة هامـة للحـصول على معلومات معينة يصعب الحصول عليها باستخدام أدوات أخرى كما هو الحال في دراسة الأطفال الصغار.

وممـا يميـزها أيضا عن غيرها من أدوات جمع المعلومات أنها تساعد على تسجيل الأحداث مباشرة عند وقوعها.

ويمكن أن يقوم بالملاحظة المرشد النفسي أو أحد المتدربين على القيـام بها، والمهم أن يكون لدى من يقوم بها المهارة في متابعة العميل خلال المواقف المختلفة بالإضافة إلى تسجيل المعلومات التي تم التوصل إليها تمهيدا لقيام المرشد النفسي بتفسيرها.

وقد لجأ الباحثون إلي الملاحظة كطريقة من طرق جمع المعلومات والبيانات إما بسبب مقاومة الفرد للإجابة علي بعض التساؤلات أو لعدم تعاون الأطفال مع المرشدين بسبب خوفهم منهم لعدم قدرتهم علي السيطرة عليهم ، وقد تكون دراسة سلوك الأطفال بالطرق الأخرى صعبة نظرا لعدم قدره الأطفال علي التعبير عن أنفسهم ، ومن ثم تستخدم الملاحظة.

وتتعدد أنواع الملاحظة وتصنيفاتها تبعا للمحك الذي تم علي أساسه التصنيف فهناك من يقسم الملاحظة إلي ملاحظة مباشرة حيث يكون المرشد أمام الطفل وجهاً لوجه في الموقف ذاته ، وملاحظة غير مباشرة حيث تتم الملاحظة دون إدراك الطفل لها أي تتم دون اتصال مباشر بين المرشد والطفل ودون أن يدرك الطفل أنه موضع ملاحظة ويتم ذلك في أماكن خاصة مجهزة لذلك وعلى الطرف الأخر تقسم الملاحظة حسب موضوعها إلي نوعين هما: ملاحظة داخلية وهذه تكون من الشخص نفسه لنفسه أي أن الشخص نفسه يكون موضع ملاحظ وملاحظ وهذا ما يعرف بالتأمل الباطني (الاستبطان) وهذا النوع من الملاحظة يغلب عليه الذاتية والبعد عن الموضوعية حيث أن الشخص لا يستطيع القيام معاً بالدورين في أن واحد مثلما لا يستطيع الشخص أن يطل من النافذة ليري نفسه سائرا في الطريق فضلاً عن أن هذا النوع لا يصلح استخدامه مع الأطفال والمتخلفين عقلياً وهناك الملاحظة الخارجية ، ويقوم بها المرشد النفسي حيث يشاهد ويسجل مظاهر سلوك الطفل المراد ملاحظته.

ويمكن تصنيف الملاحظة حسب الدقة العملية إلي قسمين وهما: ملاحظة عرضية عابرة وهي التي تحدث بمحض الصدفة وبشكل غير مقصود ودون تحديد مسبق ومن ثم تكون نتائجها غير دقيقة وغير جدوى علمية وملاحظة علمية وهي التي تتم وفق خطه موضوعه ولها أهداف محددة

وواضـــحة وتـــتم وفقـــا لخطـــوات معينة ويقوم بإجرائها شخص مدرب مـــستخدما فـــي ذلـــك أدوات ووســـائل التسجيل المناسبة التي تعينه في التسجيل، وهذا النوع أكثر استخداما في العلوم الطبيعية.

والي جانب هذه الأنواع السابقة من الملاحظة توجد أنواع أخري من الملاحظة وهي:

١- الملاحظة الدورية وهي التي تتم في فترات زمنية محددة وتسجل حـــسب تسلسلها الزمني كل صباح أو كل أسبوع ، أو كل شهر وهكذا.

٢- الملاحظة المقيدة وهي التي تكون مقيدة بمجال أو موقف معين أو بنـــود وفقرات معينة مثل ملاحظة الأطفال في مواقف اللعب أو الإحباط أو أثناء التفاعل الاجتماعي مع الكبار.

٣- الملاحظـــة السردية ويقوم بها المعلم عادة لملاحظة سلوك طلابه وفيها يسجل ما يقوم به التلميذ بالتفصيل ، ويعتبر هذا النوع من الملاحظـــة مـــن أهم الوسائل التي يعتمد عليها الإرشاد والتوجيه التـــربوي في المدارس نظرا لأنها تقدم صورة دقيقة عن سلوك الطالـــب فـــي المواقـــف التي يتيسر له ملاحظته فيها، وتعرف الملاحظـــة الـــسردية بأنها تسجيل لقطاع هام من السلوك وأنها أفـــضل مـــا يمكـــن للمدرس أن يقوم به تصويرا لفترة من حياة الطالب يقوم فيها بسلوك يكشف عن ناحية هامة من شخصيته.

وأول مـــن اســـتخدم هذه الطريقة عام ١٩٣١ في جمع البيانات (راندال Randal) وهذه الملاحظة تعتبر وصفية لأنها تصف السلوك عند حدوثه وتصف السلوك في مكان وزمان معينين ، كما أنها تتصف بأنها تراكمية وتتصف بالاستمرارية والواقعية حيث تعكس ما يحدث في الواقع.

ويتفق معظم العلماء علي أن هناك ما يسمي بطاقة الملاحظة السردية وهي بطاقة أعدت خصيصا لهذا الغرض وتشتمل علي العناصر التالية:

أ – وصف معظم السلوكيات التي يظهرها الطالب في المواقف المختلفة.

ب- وصف لسلوك الطالب في مواقف مختلفة سواء كان مع زملائه أو مع معلميه.

جـ- تسجيل الحادث المهم والذي له دلالة في حياة الفرد بغض النظر عن نوعه ويجب أن يتم تسجيل الملاحظات مباشرة بعد وقوع الحادث تجنبا للاعتماد علي الذاكرة وتحاشيا للنسيان ، ويمكن أن تتم عملية التسجيل بعد إنهاء الدوام المدرسي إذا اضطر المدرسون لذلك ، وقد وضعت عدة شروط لتسجيل الملاحظة السردية وهي:

١. أن يكون الملاحظ موضوعيا أثناء تسجيله للمعلومات.

٢. أن يكون التسجيل مشتملاً علي تفاصيل السلوك وأن يكون متسلسلاً كما حدث.

٣. أن يكون التسجيل شاملا يحتوي علي معلومات كافية عن التلميذ تمثل جوانب شخصيته المختلفة.

٤. أن تكون الملاحظات انتقائية بمعني أن المعلم لا يسجل أيه حادثه تقع أمامه بل ينبغي أن يختار من بينها الأحداث الأكثر دلالة والتي تؤدي الي تفسير السلوك بصورة أكثر وضوحا وعقب هذا التسجيل يقوم المعلم بتنظيم هذه المعلومات وتنسيقها تمهيدا لتفسيرها بصورة شاملة معتمداً في ذلك التفسير علي التسجيل وعلي غيره من الوسائل الأخرى وأن يقدم بعد ذلك تقريرا شاملا عن الطالب مسجلاً فيه رأيه في الطالب ومقترحاته بشأن ما ينبغي أن يتخذ مع الطالب من إجراءات ، ونعرض فيما يلي نموذجاً لبطاقة الملاحظة السردية.

اســـــــــــم الطالـــــــــــــب ....
موضـــــــــــوع الحـــــــــــدث ....
المكــــــان الـــــذي تــــتم فـــيه الملاحظـــــة ....
نـــــــــوع الحــــــــدث ....
اســـــــــم المطـــــــــم الملاحـــــــظ ....

وعند ملاحظة مجموعة من الطلاب في وقت واحد تستخدم قائمة المـراجعة Check list وتـشتمل علـى العديد من المفردات الجديرة بالملاحظـــة وخيـــر مثال لقوائم المراجعة كراسة الملاحظة لتقدير سمات الشخـصية ومميـزات السلوك الاجتماعي إعداد عطية هنا ، محمد عماد الـدين إسـماعيل (١٩٦٣) وتحتوي علي بيانات ومعلومات عامة عن المفحـوص ، ومعلومات عن الأسرة والحالة الجسمية والقدرات العقلية، والتحـصيل المدرسي وسمات الشخصية ومميزات السلوك الاجتماعي ، وتنتهـي بملاحظات عامة عن الشخصية وعن نواحي الانحراف النفسي ويـشمل أعراض الاضطراب النفسي التي لوحظت علي الفرد موضوع الملاحظة.

وهناك عدة شروط مسبقة لملاحظة السلوك وهي تتمثل في التأكد مـن رغـبة الطفل في التعاون وقبول التغيير في سلوكه وأن تكون كون البيئة مناسبة لعملية التغيير مع وجود الوقت الكافي للتغيير وامتلاك المرشد أو القـائم بـتعديل السلوك المعلومات والمعرفة الكافية والخبرة والميول الإيجابية التي تساعده على المعالجة أو تعديل السلوك.

ولكـي يستطيع المرشد أن يقوم بالملاحظة بكفاءة ومهارة وبشكل يـضمن نجاحها وتحقيق الفائدة المرجوة منها في جمع المعلومات لابد أن يضع في اعتباره عدة أمور هامة وهي:

١. تحديد أهداف الملاحظة المراد تحقيقها.

٢. تحديد الجوانب السلوكية المراد ملاحظتها تحديداً إجرائياً.

٣. تحديد أزمنة وأمكنة الملاحظة.

٤. يفضل ملاحظة الاستجابة السلوكية الطبيعية مثل ملاحظة الطالب في غرفة الفصل أو الملعب.

٥. الانتباه للتغيرات الانفعالية والمظاهر السلوكية وتسجيلها بدقة بعيدا عن التخمين والذاتية من قبل الملاحظ.

٦. اشـتراك أكثر من ملاحظ إذا كانت الاستجابة السلوكية موضوع الملاحظـة متـشعبة وذلـك ضمانا للدقة والموضوعية ويفضل استخدام الأفلام والشرائط التسجيلية في ذلك.

٧. الحفـاظ على سرية المعلومات التي يتم الحصول عليها فلا تكون موضوعا للحديث مع أفراد الأسرة والأصدقاء.

٨. تحـرر الملاحـظ مـن الذاتـية والأفكار السابقة عن موضوع الملاحظة بحيث لا يؤثر ذلك على تسجيل الملاحظات وتفسيرها.

ويـتم إجـراء الملاحظـة المـنظمة في خطوات رئيسية يمكن اختصارها في مرحلتين أساسيتين وهما :

١- مـرحلة الإعـداد : وهي تتضمن التخطيط المسبق للملاحظة وتحديد الهـدف مـنها وتحديـد جوانب السلوك المراد ملاحظته وتعريف إجرائـي للخـصائص الـسلوكية للملاحظة وتحديد أزمنة وأمكنه الملاحظـة التـي تـتم فـيها سواء في الفصل الدراسي أو الملعب وغـيرهما، وتحديـد أدوات التسجيل اللازمة فمثلا لو أردنا ملاحظة شخص خجول فإنه يجب أن نلاحظه في مواقف عدة مع زملائه أو في حجرة الفصل أو مع مدرسية وأثناء اللعب وفي مواقف التفاعل الاجتماعي الأخرى.

٢- مـرحلة التنفيذ: وتتـضمن تـسجيل ما يتم ملاحظته في الأزمنة والمواقـف المختلفة ثم دراسة هذه الملاحظات بدقة ومحاولة الربط بينها وبين المعلومات الأخرى المأخوذة من الأدوات الأخرى لجمع المعلومات حتى يتم بعد ذلك عملية التفسير بشكل موضوعي ودقيق للمعلـومات ، ويجـب أن يكون التفسير للسلوك الملاحظ في ضوء الخلفية الثقافية والتربوية والتعليمية للعميل وفي ضوء خبراته السابقة وكـذلك يجب أن يكون التفسير في ضوء الإطار المرجعي للعميل نفسه.

ويفـضل أن تكـون هـناك وسيلة للتسجيل الفوري للسلوك المراد ملاحظـته ، فلقـد ظهرت حديثا أساليب متقدمة في الملاحظة نذكر منها غـرفة العزل التي صممت خصيصا لدراسة الأطفال حيث يستطيع القائم بالملاحظـة أو المرشد بمراقبة سلوك الطفل داخل الغرفة دون علمه ومن غير أن يؤثر في سلوكه ، كما أن اختيار طريقة التسجيل تتوقف على نوع السلوك المراد ملاحظته ونوع المعلومات المراد تسجيلها .

وعلى الرغم مما تتمتع به الملاحظة من مزايا إلا أن هناك بعض العيوب التي توجه لها ومن أهمها:

- أن الملاحظة تغلب عليها الذاتية والبعد عن الموضوعية فكثيراً ما تتأثر الملاحظة بأهواء وميول ورغبات الشخص القائم بها.
- بعض الأفراد والجماعات لا يحبون أن يكونوا موضع ملاحظة كالمراهقين والمراهقات والأزواج والأسر.
- قصور الملاحظة عن تغطية بعض الجوانب السلوكية الخاصة مثال ذلك المشكلات الأسرية.
- تفتقر الملاحظة إلي الثبات لأنها تعتمد علي حواس وإدراكات القائم بها.
- عدم تحري الدقة في كل إجراءات الملاحظة سواء كان ذلك في مرحلة الإعداد أو التنفيذ.
- تحتاج الملاحظة إلي وقت وجهد كبير من القائم بها.

ولضمان نجاح الملاحظة لابد من توافر عدة شروط بعضها يتعلق بالمرشد أو القائم بها وبعضها يتعلق بعملية الملاحظة ذاتها، فهناك عدد من الصفات التي لابد أن تتوفر في القائم بالملاحظة لضمان نجاحها وهي أن يتسم القائم بها بالموضوعية والأمانة والنزاهة في تسجيل السلوك المراد ملاحظته ، وأن يكون مؤهلاً ومدرباً تدريباً كافياً علي فن الملاحظة أما فيما يتعلق بعملية الملاحظة فيجب أن تكون شاملة لعينات متنوعة من سلوك العميل توضح تفاصيل إيجابيات السلوك وسلبياته وأن تكون انتقائية بمعني انتقاء السلوك المتكرر أو الثابت نسبيا والاهتمام بملاحظته وتمييزه عن السلوك العارض، ولقد طور العلماء طرقا لتسهيل عملية الملاحظة وإجراءاتها بشكل مناسب ومن أهم هذه الطرق الشائعة في قياس السلوك عن طريق الملاحظة ما يلي:

١- تسجيل تكرار حدوث السلوك ويعني ذلك تسجيل عدد المرات التي يحدث فيها السلوك المراد تعديله في فترة زمنية معينة على أن يتم تحديد طول فترة الملاحظة ورصد السلوك ثم تسجيله مباشرة عند حدوثه.

٢- **تسجيل مدة حدوث السلوك** وفي هذه الطريقة يكون الهدف المقصود من التسجيل هو مدة استمرار حدوث السلوك أي طول الفترة الزمنية التي استغرقها السلوك المستهدف وهذه الطريقة تصلح في قياس السلوك الذي يحدث باستمرار وكذلك السلوك الذي تتغير مدة حدوثه باستمرار أيضا إن تسجيل مدة حدوث السلوك هي الطريقة المناسبة عندما يكون الهدف معرفة مدة بكاء الطفل عند وضعه في السرير أو المدة الزمنية التي يقضيها الطالب خارج مقعده أو المدة التي يقضيها الطالب في تأدية واجبه المدرسي.

٣- **تسجيل الفواصل الزمنية:** أي تقسيم فترة الملاحظة الكلية إلى فترات زمنية جزئية متساوية وملاحظة حدوث أو عدم حدوث السلوك المراد دراسته (المستهدف) في كل فترة زمنية جزئية كما يجب تحديد الفاصل الزمني المناسب ويعتمد ذلك على تكرار السلوك ومدة حدوثه ومقدرة الملاحظ على ملاحظة وتسجيل السلوك فإذا كان السلوك يحدث بشكل متكرر ولمدة قصيرة نستخدم فواصل زمنية قصيرة مثل (الثواني) وإذا كان السلوك لا يحدث بشكل متكرر ولكن يحدث لمدة طويلة فنستخدم فواصل زمنية طويلة مثل (الدقائق)، ومن عيوب هذه الطريقة أنها لا تعطينا صورة واضحة وكاملة عن السلوك المراد دراسته فقد يحدث السلوك المستهدف أكثر من مرة في الفترة الجزئية ولا يسجل في هذه الحالة إلا مرة واحدة ولذلك يجب عند تقسيم فترة الملاحظة أخذ هذه النقطة بعين الاعتبار بحيث تقصر أو تطيل في الفترات الزمنية الجزئية لتلافي مثل هذا النقص.

٤- **تسجيل العينات الزمنية اللحظية:** وهذه الطريقة رغم أنها تشبه إلى حد كبير طريقة تسجيل الفواصل الزمنية إلا أنها تتعامل مع عينات زمنية لحظية وليس مع كل فترة زمنية جزئية كما في سابقتها وهي عبارة عن

ملاحظة حدوث أو عدم حدوث السلوك أثناء عينات زمنية لحظية، ويقوم الملاحظ بتقسيم فترة الملاحظة الكلية إلى فواصل زمنية قصيرة متساوية كما في الطريقة السابقة، والاختلاف بين الطريقتين هو أن الملاحظ يسجل حدوث السلوك أو عدم حدوثه فقط عند الانتهاء من كل فاصل زمني وليس ملاحظة السلوك باستمرار أثناء كل وحدة زمنية كما في الطريقة السابقة.

نسبة الاتفاق بين الملاحظين: مع أن القائمين على قياس السلوك مدربين ومؤهلين للملاحظة العلمية الدقيقة واستخراج النتائج من البيانات بشكل سليم إلا أن هناك احتمال وقوع الخطأ في عملية الملاحظة فالملاحظ إنسان معرض للخطأ والنسيان ويتأثر سلوكه بعوامل عديدة لذا يجب التأكد من أن المعلومات التي يجمعها تتصف بالثبات وذلك من خلال تكليف شخص آخر للقيام بملاحظة السلوك نفسه في فترة الملاحظة نفسها، حيث يتم تحديد نسبة الاتفاق بين الملاحظين من خلال مقارنة المعلومات التي جمعها الملاحظ الأول بالمعلومات التي جمعها الملاحظ الثاني ويجب التحقق من ثبات المعلومات التي يتم جمعها مرة أو مرتين في كل مرحلة من مراحل الدراسة، كما أن طريقة حساب نسبة الاتفاق بين الملاحظين تعتمد على طريقة القياس المستخدمة، فإذا كانت طريقة القياس هي تسجيل تكرار السلوك فإننا نجد نسبة الاتفاق بين الملاحظين تتم من خلال قسمة العدد الأصغر على العدد الأكبر مضروبا في مائة

ومثال ذلك إذا أفاد الملاحظ الأول أن السلوك المستهدف حدث ثلاثون مرة خلال فترة الملاحظة بينما أفاد الملاحظ الثاني بأنه حدث خمس وعشرون مرة فإن نسبة الاتفاق بينهما هي:نسبة الاتفاق =(٢٥ ÷ ٣٠)× ١٠٠ = ٨٣ % أما إذا أراد الباحث نفسه قياس مدة حدوث السلوك فإن نسبة الاتفاق بين الملاحظين تحسب على النحو التالي: نسبة الاتفاق =(المدة

الأقـصـر ÷ المدة الأطول) × ١٠٠ ، ومثال ذلك إذا أفاد الملاحظ الأول أن مـدة حدوث السلوك استغرقت اثنا عشرة دقيقة وأفاد الملاحظة الثاني أن مـدة الـسلوك استغرقت خمس عشر دقيقة فتكون نسبة الاتفاق بينهما علـى النحو التالي: نسبة الاتفاق = (١٢ ÷ ١٥) × ١٠٠ = ٨٠ % أما بالنـسبة لتـسجيل الفواصل الزمنية والعينات الزمنية اللحظية فان نسبة الاتفاق بين الملاحظين تحسب على النحو التالي (عدد المرات التي اتفقوا فيها ÷ عدد المرات التي اتفقوا فيها + عدد المرات التي اختلفوا فيها) × ١٠٠، وعلى كل حال ترجع مصادر الخطأ في الملاحظة عند الكثير من الباحثين إلى الأسباب التالية وهي:

١- رد الفعل: ويقصد به أن الشخص المراد قياس سلوكه سيكون له ردود فعل مختلفة في حال وجود أشخاص يلاحظون سلوكه عنه في حالة عدم وجود ملاحظين لسلوكه، ويتأثر رد الفعل بدرجة تقبل السلوك بمعـنى إذا عرف الشخص بأن سلوكه مراقب من قبل شخص آخر فانـه سـيزيد مـن درجة تقبل ذلك السلوك على نحو يكون مقبولاً اجتماعـياً ويقلـل مـن الـسلوك غير المقبول به اجتماعياً وكذلك خـصائص الـشخص الملاحظ ويعني ذلك أن الأطفال لا يتأثرون بوجود ملاحظين إلى الدرجة نفسها التي يتأثر بها الراشدون وكذلك فـان الأفراد الواثقين من أنفسهم والذين لا يتأثرون بوجود أشخاص آخرين حولهم أقل تأثراً بالملاحظة المباشرة من الأشخاص الذين لا يملكون تلك الصفات إضافة إلى درجة وضوح الملاحظة بمعنى أنه كلمـا كانـت الملاحظـة أكثر وضوحاً فان حدوث رد الفعل لدى الـشخص الملاحظ تكون أكثر وخصائص الشخص الملاحظ فلاشك أن خصائص الشخص الملاحظ قد تزيد من رد الفعل لدى الشخص الملاحَظ، فالعمر والجنس والمظهر وأسلوب التعامل وكيفية الدخول إلـى مكان الملاحظة كلها عوامل تؤثر على رد فعل الشخص، لذا

يجب على الملاحظ إخفاء هويته بمعنى أن لا تكون الملاحظة اقتحامية.

٢- نزعة الملاحظ نحو تغيير التعريفات الأصلية: إن نزعة الملاحظين نحو تغيير التعريف الأصلي للسلوك قد تؤدي بهم إلى الإقلال أو الإكثار من التزامهم بالمعايير التي يحتكمون إليها عند تسجيل حدوث أو عدم حدوث السلوك، مما يؤثر على صدق المعلومات لذا لا بد من تدريب الملاحظين قبل البدء بجمع المعلومات عن السلوك المستهدف وتعريفهم بالسلوك تعريفاً موضوعياً وبطرق الملاحظة المستخدمة.

٣- درجة تعقيد نظام الملاحظة: تعتمد درجة صعوبة أو سهولة نظام الملاحظة المستخدم على عوامل عديدة منها عدد الأشخاص الذين ستتم ملاحظتهم، وعدد السلوكيات التي ستلاحظ، ومدة الملاحظة وغيرها، وكلما كان نظام الملاحظة أكثر تعقيداً كلما كانت المعلومات أقل مصداقية، لذلك ينصح بتقليل عدد السلوكيات المطلوب ملاحظتها وتعريف السلوك المستهدف وتقصير مدة الملاحظة.

٤- توقعات الملاحظ والتغذية الرجعية: تشير الدراسات إلى أن الشخص الذي يبحث عن التغيير في السلوك أكثر قابلية لإيجاده من الشخص الذي ليس لديه توقعات معينة فإذا توقع الملاحظ أن التعزيز الإيجابي سيعمل على زيادة السلوك فإن هذا التوقع قد يؤثر في نوعية المعلومات التي يجمعها، كذلك فالتغذية الراجعة تلعب دوراً مهماً بالنسبة للأشخاص الذين يقومون بالملاحظة والمبدأ العام هو عدم الإفصاح للملاحظين عن أهداف الدراسة أو النتائج المتوقعة من المعالجة وعدم مناقشة طبيعة التغيرات الحادثة في السلوك أثناء الدراسة

ثالثاً: المقابلة السلوكية:

تعتبر المقابلة الوسيلة الهامة في جمع المعلومات والبيانات عن العميل وتستخدم المقابلة الشخصية على نطاق واسع في حياتنا اليومية في مجالات عدة وفي أهداف شتي فهي ليست قاصرة على مجال الإرشاد وتعديل السلوك بل يستخدمها الأطباء والأخصائيون الاجتماعيون وأصحاب المؤسسات وأصحاب المهن الصحفية .

وتعتبر المقابلة من الأدوات الرئيسية التي يستعين بها المرشد النفسي في مجالات عمله سواء في المدرسة أو المستشفى أو في مجال العمل والإدارة بهدف الحصول على معلومات وبيانات عن الفرد أو لتحقيق أهداف تشخيصية أو علاجية.

والمقابلة السلوكية تشبه المقابلة التقليدية إلى حد كبير فهي تشمل الإصغاء وطرح الأسئلة المفتوحة والتعبير عن تفهم شعور المسترشد والاهتمام بمشكلاته، ولكن المقابلة السلوكية تتصف بالوضوح ومحاولة تحديد الاستجابات والظروف الحالية بدقة والمقابلة السلوكية لا تقتصر على العميل وحده فقط ولكنها تشمل الأشخاص المهمين في حياته.

وتعرف المقابلة بأنها علاقة مهنية تتم بين شخصين أحدهما المرشد والآخر هو العميل وجهاً لوجه في ظل جو نفسي يتسم بالثقة والدفء والاهتمام المتبادل بين الطرفين وذلك لأن المقابلة تمكن المرشد النفسي من جمع معلومات وافية وشاملة عن شخصية العميل في مختلف جوانبها سواء الجسمية أو العقلية أو الانفعالية أو الاجتماعية كما تشمل علاقاته بالأفراد الآخرين المحيطين به في بيئته الاجتماعية .

وفي إطار هذه العلاقة يستطيع العميل أن يعبر عما لدية من أفكار ومشاعر ورغبات وانفعالات ومخاوف بحرية وتلقائية وأيضاً يستطيع المرشد ملاحظة سلوك العميل وانفعالاته وما يطرأ عليها من تغيرات كما

يمكنه أيضاً ملاحظة التعبيرات اللفظية وغير اللفظية التي تظهر على العميل والتي تتمثل في اتصال العين والإيماءات ونبرة الصوت ووضع الجسم وحركاته من حيث كون العميل منتصب القامة أم منكس القامة كما يستطيع المرشد أيضاً أن يستشف ما وراء أحاديث العميل وتعبيراته أنه يهدف تحديد مشكلاته وأبعادها وتشخيصها والوقوف على العوامل التي تقف خلف مشكلاته، ومساعدته في التغلب عليها وإيجاد الحلول الملائمة لها.

وتعرف المقابلة أيضاً بأنها مجموعة أسئلة شفوية يوجها المرشد للعميل بقصد الحصول على معلومات معينة عن شخصيته وسلوكه وبذلك لا تعتبر المقابلة مجرد محادثة لأن المقابلة اتصال مباشر بين شخص أحدهما يقدم الخدمات الإرشادية والمساعدة، وشخص آخر يسعى الحصول على هذه المساعدة وفيها تطرح على بساطة المناقشة الموضوعات الشخصية والاجتماعية وغيرها ، وكل ما من شأنه أن يلقي الضوء على مشكلة العميل ويساعد على تشخيصها وإيجاد الحلول الملائمة لها.

أو هي عبارة عن محادثة موجهة يجريها فرد مع فرد آخر يكون الهدف منها استثارة أنواع معينة من المعلومات لاستخدامها في بحث أو من أجل التشخيص والعلاج .

ويعرفها آخرون أيضاً بأنها تفاعل لفظي يتم بين الباحث والمفحوص في موقف مواجهة يحاول الباحث أن يستثير المفحوص ويحصل منه على معلومات شخصية عن اتجاهاته وآرائه وخبراته وفي ضوء هذه التعريفات السابقة يتضح أن المقابلة تتضمن عناصر أساسية وهي وجود هدف رئيسي للمقابلة واعتمادها على التبادل اللفظي وتوفر عنصر المواجهة .

وتتضمن المقابلة أهداف متعددة تتحدد بمجال استخدامها فتارة تستخدم للحصول على معلومات تتعلق بالكشف عن اتجاهات وآراء وقيم وخبرات العميل أو مجموعة من العملاء لمعرفة أسباب مشكلاتهم ولها أهداف تشخيصية تتمثل في تشخيص المشكلة التي يعاني منها العميل والوقوف على العوامل التي أدت إليها، وكذلك أيضاً لها أهداف علاجية تتلخص في مساعدة العميل على التحرر من صراعاته وانفعالاته المكبوتة، كما تبرز أهمية المقابلة أيضاً في مساعدة العميل في التعبير عن أفكاره ومشاعره وانفعالاته والاستبصار بذاته ومشكلته وعلى الكشف عن الحلول الممكنة لمشكلته وعلاجها .

ويمكن تحديد أهداف المقابلة في :

أ - إقامة علاقة بين فردين (المرشد والعميل).

ب- الكشف عن الأفكار والمشاعر والاتجاهات لدي العميل .

جـ- جمع البيانات والمعلومات عن العميل ومحاولة تفسيرها.

د- الكشف عن الحلول الممكنة بحيث تكون مقبولة اجتماعياً.

هـ- الوصول إلي طريقة لبناء عمليات التشخيص والإرشاد النفسي .

وليس الهدف من المقابلة عنونة العميل أو إلصاق بطاقة به أو تصنيفه في فئة كلينكية محددة، وإنما الهدف منها هو الكشف عن أسباب السلوك المضطرب لدي العميل، وتبرز أهمية المقابلة في أنها تمثل مجالاً هاماً للتعبير عن المشاعر والانفعالات لدي العميل كما أنها تساعد المرشد في فهم العوامل التي أدت بالعميل إلي حالته الراهنة ، وأنها مصدر للمعلومات والبيانات وأداة هامة وضرورية في دراسة الحالة كما تهدف المقابلة إلى تحديد السلوك المستهدف من جوانبه المختلفة والتعرف على العوامل التي تؤثر فيه وتفهم المشكلة

التي يعاني منها العميل والتعرف إلى تاريخ الحالة نمائياً واجتماعياً ومعرفة أنماط التفاعل الأسري التي قد تؤثر في السلوك المستهدف والتعرف على القدرات والامكانات المتوفرة لدى الأسرة والتي يمكن توظيفها في برامج تعديل السلوك.

وتتميز المقابلة بأنها تتيح الفرصة لتكوين علاقات من الألفة والاحترام والثقة المتبادلة بين المرشد والعميل كما تساعد المرشد في التعرف على أفكار ومشاعر ومخاوف وآمال وطموحات العميل وتساعد العميل أيضاً في التعرف على ذاته والتنفيس عما لديه من أفكار ومشاعر وانفعالات مكبوتة تجعله يشعر بالراحة النفسية.

وتتمثل عيوب المقابلة في انخفاض معامل الثبات والصدق للمعلومات التي نحصل عليها بواسطتها وذلك لاختلاف اتجاه ومشاعر العميل نحو نفسه ونحو مشكلته من يوم لآخر ، كما أن المقابلة قد تتأثر بالأهواء والميول الشخصية والبعد عن الموضوعية، علاوة على أنها لا تصلح مع الأطفال وضعاف العقول نظراً لعدم قدرة الأطفال على التعبير عما لديهم من أفكار ومشاعر ، كما أنها مكلفة من حيث الوقت والجهد والمال .

ولضمان نجاح المقابلة الإرشادية في تحقيق أهدافها لابد أن تتوافر عدة أمور ومنها :

١- يجب الإعداد المسبق والدقيق والمنظم لها والتعاون المتبادل بين المرشد والعميل وان يتعرف المرشد على الدوافع التي دفعت العميل إلى طلب الحاجة إلى الإرشاد النفسي.

٢- يجب أن تكون المقابلة مقننة من حيث تحديد أهدافها والمعلومات المطلوبة منها وتحديد أسئلتها والإعداد الجيد لها من حيث الزمان والمكان.

٣- أن يكـون المرشد لديه القدرة على تكوين علاقة إرشادية مهنية بينه وبين العميل وان يكون المرشد ماهراً ومتمرساً على المقابلة لأن قـيمة المقابلـة تعكـس قـيمة وأهمية القائم بها ، فالمرشد المتمرس يستطيع تحديد مشكلة العميل وتشخيصها بسهولة ، بينما المرشـد غير المتمرس يحتاج إلى مقابلات عدة حتى يمكنه فعل ذلك .

٤- أن يتـسم جـو المقابلـة بالخصوصية والسرية بمعنى أن تكون المقابلـة قاصـرة علـى المرشد والعميل صاحب المشكلة فمن الـصعب علـى العمـيل أن يتحدث عن مشكلته في حضور أي شـخص آخـر غيـر المرشد ، ولابد من المحافظة على سرية المعلـومات وعـدم نشرها وألا تستخدم المعلومات التي يقولها العميل في أغراض أخرى غير أغراض الإرشاد.

٥- يجـب على المرشد أن يلتزم الحيادية والموضوعية وأن يتحرر من أهوائه وميوله الشخصية وان يكون المرشد متوافقاً مع نفسه ولا يسقط انفعالاته وخبراته على العميل وأن تكون لديه المهارات الـضرورية لإجـراء المقابلة وأن تكون سمعته طيبة وأن يتسم بالأمانة والإخلاص وان يكون بشوشاً وحسن المظهر .

٦- جعـل المقابلـة موقف تعلم للعميل بحيث تساعده على فهم ذاته وتعديل أفكاره ومواجهة مشكلاته . وجملة القول أن نجاح المقابلة يعـتمد على شخصية المرشد وخصائصه الشخصية والنفسية إلى جانب مهاراته المهنية واستعداداته وخبراته.

وبعـد الانتهاء من إجراء المقابلة السلوكية يطلب القائم بتعديل الـسلوك مـن الأشخاص المهمين في حياة الطفل الإجابة عن أسـئلة محددة تهدف إلى تقييم سلوك الطفل بشكل عام وذلك من خلال استخدام قوائم التقرير الذاتي والاختبارات النفسية.

رابعاً: الاختبارات النفسية:

تعتبر الاختبارات والمقاييس النفسية من أهم الوسائل في جمع المعلومات وهي تستخدم كثيراً في عيادات الإرشاد النفسي وفي مراكز الإرشاد وتعديل السلوك، ويرجع كثرة الاختبارات والمقاييس النفسية وانتشارها الواسع إلى عدة أسباب هي أنها سهلة الاستعمال وتوفر الوقت والجهد فضلاً عن كثرة المشكلات التربوية والنفسية التي يعاني منها الأفراد، وأضف إلى ذلك التقدم العلمي والتكنولوجي في مجالات القياس النفسي والتربوي، وسرعة التغير المتلاحق كل هذا أدى تزايد الاختبارات والمقاييس النفسية وتطورها، فضلاً عن أنها تحقق قدر أكبر من الموضوعية والثبات كما يرى الكثيرون بين علماء النفس.

وتوجد العديد من التعريفات للاختبار النفسي منها أنه مقياس موضوعي مقنن لعينة من السلوك أو أنه أداة محددة منظمة لملاحظة السلوك ووصفه وذلك باستخدام التقدير الكمي أو لغة الأرقام أو أنه حكم على عينة من السلوك والتنبؤ من خلال هذا الحكم أو هو مجموعة مقننة من الأسئلة تطبق على فرد أو مجموعة من الأفراد وذلك بقصد الوصول إلى تقدير كمي لخاصية أو سمة أو مظهر من مظاهر السلوك.

ومما تقدم نلاحظ أن هذه التعريفات متقاربة ومتداخلة فيما بينها وهي تشير في مجموعها إلى صفات معينة للاختبار النفسي، وتنطوي على المضامين التالية:

١- أن الاختبار مجموعة من الأسئلة أو المفردات لقياس عينة من السلوك وليس السلوك كله ويمكن تفسير ذلك أن الاختبارات النفسية شأنها شأن الاختبارات في العلوم الأخرى، فمن المستحيل أن يقوم الكيميائي في معمله عند فحص الدم أن يسحب دم المريض كله حتى يمكنه الحكم عليه ولكن يسحب عينة منه،

وكذلك الحال مع التربة وتحليلها، وهذا الأمر ينسبق على المقاييس والاختبارات النفسية فمن المستحيل دراسة سلوك الفرد كله بل نتوجه إليه بمجموعة من الأسئلة تمثل عينة من سلوك الشخص في مواقف معينة، فإذا فرضنا مثلاً إننا نريد وضع مقياس للذكاء أو القلق فليس من الضروري أن يشمل المقياس كل الأسئلة التي تمس الذكاء أو القلق من قريب أو بعيد وهذا مستحيل بل ما يتم هو أخذ عينة من هذه الأسئلة تكون ممثلة لكل أنواع الأسئلة المختلفة لقياس الذكاء.

٢- أن الاختبار النفسي مقياس موضوعي أي تكون أسئلة الاختبار واضحة في صياغتها ومحددة أي أن الفرد يحصل على نفس الدرجة أياً كان الاخصائي النفسي الذي يطبق الاختبار ويصححه بمعنى أن الاختبار لا يختلف في تصحيحه إثنين من الأخصائيين النفسيين شأنه في ذلك شأن الترمومتر الطبي ويقصد بالموضوعية التحرر من الأهواء والميول الشخصية، ولا يختلف اثنان في طريق تصحيحه شأنه في ذلك شأن الترمومتر الطبي، فإذا كان لدينا اختبار موضوعي للذكاء فمن الممكن أن يطبقه شخص في القاهرة وشخص آخر يطبقه في الصعيد ويتم تصحيحه بنفس الطريقة التي يتم بها تصحيحه في القاهرة، أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج مهما اختلف المصححون.

٣- الاختبار النفسي اختبار مقنن ويعني أن طريقة إجراء الاختبار وتعليماته تكون واحدة في كل مرة يجرى فيها هذا الاختبار.

٤- أن الاختبار النفسي يمكننا من الحكم والتنبؤ بسلوك الفرد في المستقبل، فمثلاً نتوقع أن الشخص الذي حصل على درجة مرتفعة في اختبار التوافق النفسي سوف ينجح في التوافق مع أفراد المجتمع الذي يعيش فيه.

والعلاجية لها ومن خلال هذا كله يتضح لنا أن دراسة الحالة هي دراسة عميقة للحالة سواء كان فرد أو جماعة كالأسرة في سياق علاقته بالبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها بهدف جمع كل المعلومات عن الحالة وذلك لتقديم صورة مفصلة عن شخصية الفرد في حاضره وماضيه مما يساعد ذلك في الوصول إلى فهم أفضل عن العميل، وتحديد وتشخيص مشكلاته وطبيعتها وأسبابها حتى يتمكن المرشد من تقديم الخدمات الإرشادية اللازمة للعميل في التغلب على مشكلاته.

ونود هنا أن نبرز نقطتين أساسيتين ينبغي أن تتوافر في دراسة الحالة وهما:

أ – أن دراسة الحالة لابد وأن تتضمن بعدين أساسيين وهما: البعد الذاتي ويتناول الجانب الجسمي والصحي للفرد، والبعد الاجتماعي ويتضمن الظروف الاجتماعية والأسرية والخبرات التعليمية التي مر بها العميل في حياته والتي أسهمت في بناء شخصيته وتشكيل سلوكه حيث أن معظم الاضطرابات النفسية والمشكلات السلوكية التي تظهر لدى العميل ما هي إلا نتاج تفاعل بين الفرد والإطار الاجتماعي الذي يعيش فيه، أي لا يمكن دراسة العميل بمعزل عن سياقه الاجتماعي.

ب – ألا تقتصر المعلومات المراد جمعها عن الحالة على خبراته الراهنة بل تتضمن ما مر به العميل من خبرات وتجارب سابقة في الماضي، حيث أن المشاكل النفسية لها جذورها دائماً في حياة الفرد وخاصة في طفولته فلا شك أن معالم شخصية الفرد في مرحلة الرشد تمتد بجذورها إلى الماضي وفي كلمات أخرى أن خبرات الطفولة تلعب دوراً هاماً في تكوين شخصية الفرد وما سوف تكون عليه من صحة أو مرض، فالاضطرابات النفسية لا تحدث فجأة وإنما هي نتاج سلسلة من العمليات بدأت منذ الطفولة وتبلورت في مراحل متقدمة

مـن العمر، وفوق هذا كله فإن دراسة الحالة يجب أن تتضمن أيضاً نظـرة العميل وتطلعاته إلى المستقبل باعتبارها جزء هام من دراسة الحالـة وذلـك لمعرفة ما إذا كان هناك تطابق بين حاضره ونظرته المـستقبلية إلى نفسه أي الكشف عن مدى التطابق بين ذاته الواقعية كمـا هـي عليه في الواقع وذاته المثالية التي يود أن يكون عليها، وبذلك تكون المعلومات التي يتم جمعها عن العميل وافية وشاملة لكل ديناميات شخصيته منذ الميلاد وحتى مشكلته الراهنة، وهذا مما يعين المرشـد النفـسي في عملية التشخيص للمشكلة بصورة دقيقة إذ لا يمكـن للمرشد أن يعطي تشخيص دقيق بالاقتصار على البعد الذاتي فقط بل لابد من دراسة الإطار الاجتماعي الذي يعيش فيه العميل.

وتتضمن دراسة الحالة جمع المعلومات التالية:

أ - معلـومات وبـيانات عامة أو أولية عن العميل تتعلق باسمه وعنوانه وتـاريخ مـيلاده وجنـسه وحالـته الاجتماعية، وأخواته، ومهنته، والشكوى التي يعاني منها، ومستوى تعليم والديه.

ب- معلومات عن الحالة الجسمية والصحية للعميل ويتضمن ذلك معرفة الأمـراض التـي يعاني منها والحوادث التي تعرض لها، والعاهات والتشوهات، والمظهر الجسمي والفحوص الطبية التي أجريت له.

جـ- معـلومات خاصـة بالتاريخ التعليمي للعميل ويمكن التعرف على الـتاريخ التعليمي للعميل من خلاله شخصياً أو من خلال معلميه أو مـن واقـع السجلات المدرسية، والتعرف على المستوى التحصيلي للعمـيل وآخر مستوى دراسي وصل إليه، وهل المستوى التحصيلي لديـه فـي كـل المـواد واحد أم يختلف باختلاف المواد الدراسية، والتعـرف علىٰ طريقة استذكاره للدروس، وسنوات رسوبه وأسباب

غـيابه عـن المدرسة إن وجد، واتجاهاته وميوله نحو نوع التعليم، وعلاقاتـه بزملائه في المدرسة وعلاقاته بالمدرسين واتجاهاته نحو المدرسـة ونحـو المعلمـين، ومدى استجابته وتوافقه مع محتويات المنهج الدراسي ونوعية المشكلات التي يواجهها في المدرسة ومدى تعاون الآباء مع المدرسة.

د- معلومات عن تاريخ النمو: ويتضمن جمع المعلومات الخاصة بتاريخ النمو لدي العميل عن طريق الوالدين ولا سيما الأم وتتضمن معرفة مـراحل نمـوه وبدايـة التسنين والفطام وبداية عملية ضبط سلوك الإخـراج، والمـشي والكلام وبداية ظهور علاقاته في المراهقة مع الجـنس الآخـر، والمـشكلات المـصاحبة التي يعانيها في مرحلة المراهقة ونوعها وأساليب مواجهتها، والتعرف علي عاداته في النوم، ومدي تحقيق مطالب النمو.

هـــ- معلـومات عـن الحالة العقلية والانفعالية للعميل : ويتضمن ذلك التعـرف علي مستوي ذكاء العميل وما لدية من قدرات واستعدادات خاصـة، وجمع معلومات عن الجوانب الانفعالية المرتبطة بالعميل كالتعـرف علـي مـصادر القلق والاكتئاب لدية ومسبباتها، والثقة بالـنفس، والاتزان الانفعالي ، وصراعاته الانفعالية ، ومفهومه عن ذاته وحاجاته وسبل إشباعها ومستوي طموحاته ونظرته إلي الحياة .

و- معلـومات اجتماعـية وتـضمن جمع معلومات عن أفراد الأسرة، وحجمها، وتركيب الأسرة وأسلوب المعاملة الوالدية الصادر تجاهه، وتـرتيبه بين إخوانه ووضعه مقارنة بأخواته ونوع العلاقات السائدة بين أفراد الأسرة والمستوي الثقافي والاجتماعي داخل الأسرة ونوع البيـئة التـي يعيش فيها حضرية أو ريفية، وطبيعة الجو السائد بين الوالدين وحالات الطلاق والانفصال التي حدثت في الأسرة، والحالة

النفسية لكل من الأب والأم والسلوك الديني والأخلاقي في الأسرة ، ومصادر التوتر في الأسرة (مالية ، عاطفية ، جنسية) وبالإضافة إلى ذلك يتم جمع معلومات عن نوع الهوايات التي يميل إليها في تقضيه أوقات فراغه و أوجه الأنشطة التي يشترك فيها (اجتماعية، فنية، رياضية ، موسيقية) ونوعية المهارات لدية (حركية،اجتماعية) و غيرها.

كل هذه المعلومات تكشف للمرشد النفسي عن حياة العميل وتفيد في تشخيص حالة العميل وعلي فهم العوامل الاجتماعية والثقافية التي أثرت علية وأدت إلى ظهور مشكلته الراهنة ثم تقديم الخدمات الإرشادية اللازمة له، وتختلف طبيعة المعلومات التي يجب جمعها باختلاف طبيعة الحالة فكل حالة لها ظروفها وأسبابها وتختلف عن غيرها .

ويخلط الكثيرون بين مفهومي دراسة الحالة وتاريخ الحالة ويقصد بتاريخ الحالة الدراسة التتبعية لحياة العميل منذ ولادته وحتى الوقت الحاضر ويشمل تاريخ الحالة التاريخ النمائي والاجتماعي والأسري للعميل والمواقف والخبرات التي مر بها والتاريخ التربوي، والصراعات التي مرت به حتى الوضع الحالي ، ومن ثم يعتبر تاريخ الحالة جزء هام من دراسة الحالة، ولكن الفرق بين دراسة الحالة وتاريخ الحالة ينحصر في أن تاريخ الحالة تمثل قطاعاً طولياً لحياة العميل تقتصر علي الماضي، بينما دراسة الحالة تمثل قطاعاً مستعرضاً لحياة العميل تركز علي الحاضر الراهن.

وهناك طريقتان لدراسة تاريخ الحالة ، أو لهما كتابة مذكرات يومية عن الفرد منذ طفولته وتسجيل كل ما يمكن ملاحظته عنه عبر مراحل نموه المختلفة،وثانيهما يكون جمع المعلومات فيها بالعودة إلي

الماضـــي بـسؤال الفرد نفسه أو والدية أو غيرهما ممن عاشوا معه فترة طويلة من حياته، ويؤخذ علي هذه الطريقة أنها تعتمد علي الذاكرة وكثيراً ما تخون الذاكرة ويؤدي هذا إلي عدم اكتمال المعلومات لنسيانها .

ويختلف العلماء حول دراسة الحالة من حيث كونها أداة أو منهج، فبعض العلماء يري أن دراسة الحالة ليست أداة لجمع المعلومات بقدر ما هــي منهج يتم من خلاله تنظيم وتلخيص للمعلومات التي تم جمعها عن طــريق الملاحظة والمقابلة والاختبارات النفسية ويرى آخرون أنها أداة لجمع المعلومات عندما يستخدم المرشد النفسي دراسة الحالة بغرض جمع المعلومات عن العميل وتصنيفها وتحليلها وتفسيرها والاستدلال بالمشكلة ثـم التنبـؤ بحالة العميل في المستقبل مع وضع توصيات بطرق الإرشاد المناسـبة في هذه الحالة تصبح دراسة الحالة أداة لجمع المعلومات فقط، وعـندما يـستخدم المرشـد النفسي دراسة الحالة كأداة لجمع المعلومات ويستخدم معها أدوات أخرى مثل الملاحظة والمقابلة والاختبارات النفسية ثم يتم تنظيم وتحليل وتفسير لهذه المعلومات التي تم جمعها بأكثر من أداه ثـم يلـي ذلـك إتمام إجراءات التشخيص والإرشاد وكتابة تقرير نهائي يتـضمن النتـيجة النهائية التي تم التوصل إليها ، ففي هذه الحالة تصبح دراسة الحالة منهجاً.

وتتم دراسة الحالة في ثلاثة مراحل أساسية علي النحو التالي :

١- مـرحلة الدراسـة : وتتضمن جمع المعلومات والبيانات عن الحالة بـصورة وافية وذلك من خلال عدة مصادر مختلفة يأتي العميل في مقدمـتها وأيـضاً تأتـي المعلـومات مـن خلال الأهل والأقارب والأصـدقاء والمدرسـين والأطـباء ولا يـتم اللجوء إليهم إلا عند الـضرورة القصوى حفاظاً علي أسرار العميل وعدم كشف مشكلاته أمـام أشـخاص ربما لا يرغب العميل في معرفتهم بمعاناته إلا أن

هؤلاء يمكن أن يكشفوا عن الكثير من المعلومات الخاصة بالظروف الأسرية للعميل، وإلي جانب هذا يمكن الحصول علي المعلومات أيضا عن طريق الاختبارات النفسية والمقابلة والملاحظة والسجلات والوثائق الشخصية، ومن ثم يكون من المفيد للمرشد النفسي المقارنة بين المعلومات التي يتم الحصول عليها من خلال هذه المصادر المختلفة بعضها ببعض حتى يكتشف ما بينها من تناقض ويعيد صياغة هذه المعلومات وترتيبها والربط فيما بينها و إلا أصبحت ما هي إلا مجموعة من المعلومات المتناثرة من هنا وهناك وعديمة المعني.

٢- مرحلة التشخيص : وتستهدف التعرف علي طبيعة المشكلة وأبعادها والعوامل الدينامية التي تكمن ورائها وأدت إلي ظهورها ، والتشخيص هنا يجب ألا يقوم علي التصنيف كما يفعل علماء الطب النفسي ، بمعني إلصاق بطاقة أو يافطة بالعميل كأن نقول أن هذا الشخص هستيري أو فصامي، بينما التشخيص النفسي يقوم علي وصف ديناميات العميل بمعني أنه يجب علي المرشد النفسي أن يغوص في أعماق شخصية العميل بحثاً عن العوامل الدينامية التي أثرت في تشكيل شخصية العميل وأدت إلي مشكلته الحالية ، وعلية فإن التشخيص مهمة تحتاج إلي مرشد نفسي متمرس لديه المهارة التي تمكنه من ربط المعلومات بعضها ببعض وصولاً إلي تشخيص سليم للعميل وفهم مخاوفه وصراعاته النفسية ومصادر قلقة ونوعية الميكانيزمات الدفاعية التي يستخدمها في مواجهة القلق.

٣- مرحلة العلاج : يقوم المرشد النفسي بعد الوقوف علي العوامل المسببة لمشكلة العميل وتشخيصها وتحديد أنسب الطرق الإرشادية والعلاجية التي تتناسب مع العميل ، ولا تقتصر الخدمات

الإرشادية على العميل نفسه فحسب بل قد تمتد لتشمل الوالدين فقد يكونان سبباً رئيسياً في مشكلة العميل ومعاناته النفسية.

وتبرز أهمية دراسة الحالة في النواحي التالية: :

١- تعطي فكرة شاملة متكاملة عن شخصية العميل لأنها تهتم بجمع وتنظيم المعلومات المختلفة والربط بينها فهي تتيح فهماً أفضل للعميل.

٢- تمكن العميل من فهم ذاته وزيادة استبصاره بمشكلاته ومعرفة إمكاناته وقدراته.

٣- تعتبر الوسيلة الأساسية التي يستخدمها المرشد النفسي في تشخيص الاضطرابات الانفعالية وفي اتخاذ الخطوات الإرشادية والعلاجية الملائمة.

٤- تستخدم في أغراض البحث العلمي وأغراض التدريب للمرشدين المبتدئين وبصورة مختصرة فأن المعلومات الشاملة والتحليل الدقيق لها والتي تتيحها دراسة الحالة تساعد المرشد علي تكوين صورة متكاملة عن العميل وعن العوامل الأساسية التي أثرت في تكوينه النفسي، وعلى ضوء ذلك يتم تشخيص حالته ووضع الخدمات الإرشادية المناسبة .

٥- لها فائدة علاجية خاصة حيث يحدث خلالها نوع من التنفيس والتطهير الانفعالي وإعادة تنظيم الأفكار والمشاعر والخبرات وتكوين استبصار جديد للمشكلة .

٦- تفيد في عملية التنبؤ لأنها تشمل جوانب النمو المختلفة موضع الدراسة في الماضي والحاضر.

ولكي تنجح دراسة الحالة وتكون ذات قيمة يجب أن تراعي الشروط التالية:

١- التنظيم والتسلسل والوضوح وذلك لكثرة المعلومات التي تشملها دراسة الحالة .

٢- الدقة في جمع المعلومات وخاصة أنها تجمع عن طريق وسائل متعددة مع مراعاة تكامل المعلومات ومعناها بالنسبة للحالة ككل وبالنسبة للمشكلة .

٣- الاعتدال ويقصد الإعتدال بين التفصيل الممل وبين الاختصار المخل في جمع المعلومات وتفسيرها وهنا يجب الاهتمام بالمعلومات الضرورية وعدم التركيز علي المعلومات الفرعية .

٤- الاهتمام بالتسجيل وهو مهم جداً خاصة إذا كانت المعلومات كثيرة وهذا يتم بعد موافقة العميل واستئذانه .

٥- الاقتصاد أي إتباع أقصر الطرق عملاً لبلوغ الهدف.

كما يتوقف نجاح دراسة الحالة في جمع المعلومات الرئيسية عن العميل وصولاً إلي التشخيص الدقيق علي مجموعة من المهارات المرتبطة بشخصية المرشد النفسي ويتمثل ذلك في مهارة استقبال الحالة، وحسن الإصغاء لها ، ومهارة المبادأة ، وإلي جانب هذا يجب أن تتوفر في المرشد مهارتين أساسيتين وهما : مهارة تنظيم المعلومات وتسجيلها : وتشمل القدرة علي تحديد وتنظيم المعلومات الهامة التي تم جمعها من مصادر مختلفة وتسجيلها في جمل قصيرة واضحة وبعبارات إجرائية مع التفرقة بين المعلومات التي أوضحها العميل واستنتاجات المرشد بالإضافة إلي مهارة تحليل المعلومات وتفسيرها: وتشمل ثلاث مهارات فرعية وهي:

- مهـارات وصف المعلومات: حيث أن جمع المعلومات ليس هدفاً في حد ذاتـه وإنمـا الأهم هو إلقاء الضوء علي ما تتضمنه هذه المعلومات من أمور أثرت علي شخصية الحالة وسلوكه ، وينبغي تناول المعلومات في إطار تكاملي تفاعلي .
- مهارة الاستدلال : أي مهارة الوصول إلي تفسير لحالة العميل .
- مهارة التنبؤ : أي مهارة التوقع لما ستؤول إلية حالة العميل .

ومن أهم المميزات التي تجعل من دراسة الحالة أداة فعالة :

- أنها تعطي صوره شاملة ومترابطة عن الشخصية باعتبارها وسيلة شاملة ودقيقة .
- أنها تهتم بدراسة شخصية العميل من منظور نمائي تفاعلي .
- تيسر فهم وتشخيص وعلاج الحالة علي أساس دقيق مبني علي دراسة وبحث.
- تساعد العميل علي فهم نفسه بصورة أوضح وترضيه حين يلمس أن حالته تدرس دراسة مفصلة.

الفصل الرابع

استراتيجيات تعديل السلوك
(نموذج التشريط الكلاسيكي)

الفصل الرابع

استراتيجيات تعديل السلوك

(نموذج التشريط الكلاسيكي)

مقدمة:

لقد تزايد انتشار المشكلات السلوكية بين كل من الأطفال العاديين والأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة والتي تشمل العدوان والتخريب والنشاط الزائد والخجل والعزلة الاجتماعية وإيذاء الذات وسلوك التخريب وغيره من الاستجابات السلوكية غير المقبولة مما ترتب عليه اختلال توازن توافق هؤلاء الأفراد مع بيئتهم الاجتماعية ومما تجدر الإشارة إليه أن المشكلات التي يواجهها الأطفال سواء كان ذلك في الأسرة أو المدرسة أو مواقف الحياة الاجتماعية المختلفة تختلف في نوعها وحدتها من مرحلة تعليمية لأخرى وإن كانت تتشابه في بعضها فهذه المشكلات إن لم تجد الحل المناسب والعمل على خفضها من البداية فإنها تتفاقم ومن ثم كان لابد من ضرورة توافر استراتيجيات وبرامج تسعى إلى تعديل الاستجابات السلوكية السلبية لديهم وتغييرها ومنعها من الظهور إلى جانب إكسابهم وتعليمهم الكثير من الاستجابات السلوكية السليمة والمرغوبة والمهارات الاجتماعية الملائمة التي تعينهم على التفاعل الايجابي والفعال مع الآخرين وتحقيق مستوى أفضل من التوافق الشخصي والاجتماعي لديهم.

وعلى هذا تختلف استراتيجيات وأساليب تعديل السلوك من حيث طبيعتها وإجراءاتها باختلاف النظرية أو المدرسة التي تتبعها ولكل أسلوب منها مميزاته وآثاره الجانبية وفاعليته في النجاح وتعتبر أساليب تعديل السلوك القائمة على التشريط الاجرائي هي أكثر الأساليب شيوعا في مجال المعاقين وهذا لا ينفي استخدام الأساليب الأخرى القائمة على نظريات

التعلم الشرطي والتعلم الاجتماعي والتعلم المعرفي فلذلك أن اختيار استراتيجية تعديل السلوك يعتمد على طبيعة المشكلة السلوكية التي يعانيها الفرد وعلى المرحلة العمرية والمستوى النمائي للفرد وخصائصه الفردية وتهدف أساليب تعديل السلوك إلى تحقيق تغيرات في سلوك الفرد، ولقد ظهرت تصنيفات متعددة لأساليب واستراتيجيات تعديل السلوك فهناك تصنيف وفق الهدف من وراء تعديل السلوك وهذا التصنيف يقسم استراتيجيات تعديل السلوك إلى ثلاثة أنواع وهي:

١- استراتيجيات تقوية السلوك المرغوب فيه ويتم ذلك بهدف زيادة معدل السلوك المرغوب فيه ومن أمثلة هذه الاستراتيجيات التعزيز بنوعيه الموجب والسالب والنمذجة (التعلم بالملاحظة أو التقليد).

٢- استراتيجيات خفض وإنقاص السلوك غير المرغوب فيه لما له من تأثيرات سلبية على حياة الفرد وشخصيته ومن ثم لابد من تغييره ومن أمثلة هذه الاستراتيجيات العقاب والانطفاء والممارسة السلبية والتشريط التنفيري.

٣- استراتيجيات تشكيل أو تعلم سلوكيات جديدة ويتم ذلك بهدف تكوين سلوكيات ومهارات جديدة للتعامل مع المواقف التي يواجهها الفرد في حياته ومن أهم هذه الاستراتيجيات النمذجة والتشكيل.

ولابد هنا من الإشارة إلى أنه قد يصعب تصنيف استراتيجيات وأساليب تعديل السلوك ضمن هذه الأنواع السالفة وذلك لأن هناك استراتيجيات يكون لها أكثر من دور أو وظيفة بمعنى أنها تستخدم أحيانا لزيادة السلوك المرغوب فيه وتقويته وأحيانا أخرى لتغييره وخفضه مثل استراتيجية النمذجة ولهذا يمكن وضع تصنيف آخر

لاستراتيجيات تعديل السلوك وفقا للأسس والنماذج النظرية التي يستند إليها في تعديل السلوك ويتضمن ذلك عدة جوانب وهي ما يلي:

١- استراتيجيات تعديل السلوك المستندة إلى نموذج التشريط الكلاسيكي وتتضمن التشريط المضاد والتحصين التدريجي والتدريب على التوكيدية والتدريب على الاسترخاء والتشريط التنفيري والتفجر الداخلي والغمر والانطفاء.

٢- الاستراتيجيات المستندة على نموذج التشريط الاجرائي وتتضمن التعزيز بأنواعه والعقاب والتغذية الرجعية والتشكيل والتسلسل والتعميم والتمييز والتلقين والتلاشي أو السحب التدريجي وضبط المثيرات.

٣- الاستراتيجيات المستندة على نموذج على نموذج التعلم الاجتماعي وتتضمن النمذجة والتدريب على المهارات الاجتماعية.

٤- الاستراتيجيات المستندة على نموذج التعلم المعرفي وتتضمن إعادة البناء المعرفي بفنياته المختلفة وحل المشكلات والتدريب على التعليم الذاتي والتحصين ضد الضغوط وأساليب ضبط الذات.

٥- وهناك استراتيجيات أخرى هامة تستخدم على نطاق واسع وثبت فاعليتها في تعديل السلوك لدى الأطفال العاديين وغير العاديين وتتضمن الأنشطة ولعب الدور والواجبات المنزلية وتعديل السلوك عن طريق اللعب وكذلك تدريب وتعليم الوالدين ويمر ذلك عبر العديد من الإجراءات أولها تكوين العلاقة الإرشادية المهنية معهم ويعتمد نجاح هذه العلاقة على العديد من العوامل منها الثقة والتقبل وحسن

الإصــــغاء والسرية والخصوصية والاحترام والدفء والحب بقصد تعليم الوالدين طرق وأساليب تعديل السلوك للتعامل بها مع مشكلات الطفل.

وفـي الفـصول التاليـة سوف نناقش هذه الاستراتيجيات بشيء من التفـصيل مع تقديم أمثلة لها ويتضمن هذا الفصل الجانب الأول منها وهـو الأسـاليب والاسـتراتيجيات القائمـة علـى نموذج التشريط الكلاسـيكي المـستخدمة في تعديل السلوك وخاصة السلوك الانفعالي كالخـوف والقلق والغضب ومن هذه الاستراتيجيات التشريط المضاد والتحـصين التدريجـي والـتدريب علـى التوكيدية والتدريب على الاسترخاء والتشريط التنفيري والتفجر الداخلي والغمر والانطفاء ولقد أوضـحت العديـد من الدراسات أن هذه الاستراتيجيات ذات فاعلية كبيرة في خفض الاضطرابات الانفعالية وعلاجها.

والتـشريط المـضاد هو أحد الإجراءات التي تستهدف خفض السلوكيات غيـر المـرغوب فيها وذلك من خلال تكوين استجابات سلوكية مضادة للمواقـف المثيـرة لها عن طريق أسلوب التشريط الكلاسيكي ويستخدم التشريط المضاد بصفة خاصة لخفض الاستجابات الانفعالية المؤلمة وغير المرغوبة مثل الخوف والقلق والغضب والمخاوف المرضية ويعد أسلوب التحـصين التدريجي نوع من التشريط المضاد للقلق باستخدام الاسترخاء ولهذا نتناوله بشكل مفصل

أولاً: التحصين التدريجي *Systematic desensitization*:

هو أحد الإجراءات العلاجية الفعالة التي يرجع الفضل في استخدامها إلــى جوزيف ولبي الذي أصدر كتاباً بعنوان العلاج بالكف بالنقيض في أواخر الخمسينات ويشتمل هذا الإجراء على استخدام عملية الكف المتبادل

و التي تعني محو المخاوف المرضية أو القلق عن طريق إحداث استجابات مضادة لها في المواقف التي تستثير القلق، وغالباً ما يكون الاسترخاء هو الاستجابة المضادة فمثلاً لا يستطيع الإنسان أن يشعر بالخوف أو القلق وهو في حالة استرخاء تام،أي أنه لا يمكن الجمع بين استجابة القلق والاسترخاء في آن واحد لأن الاسترخاء يكبح هذه الاستجابات الانفعالية والكف المتبادل أو الكف بالنقيض Réciprocal inhibition يعتمد في جوهرة على فكرة أننا لو استطعنا أن نحدث استجابة مضادة للقلق في حضور المثيرات الباعثة على القلق، فإن الاستجابات المضادة تعمل على انطفاء استجابة القلق ومنعها من الظهور وتقوم فكرته على أساس تكوين استجابة مضادة لاستجابة الخوف أو القلق و إحلال استجابة جديدة ومرغوبة محلها وفيه يتم تعريض العميل للمثيرات التي تعمل على استثارة القلق والخوف لديه بشكل متدرج من الأقل إلى الأكثر شدة وإثارة وهو في حالة استرخاء حيث أن الاسترخاء يعمل على كف استجابات القلق ومنعها من الظهور.

ويستخدم هذا العلاج بفعالية في خفض حالات القلق والخوف والمخاوف المرضية التي يتعرض لها الإنسان ومن أكثر المخاوف المرضية التي يمكن علاجها عن طريق الكف المتبادل الخوف من الحيوانات والخوف من الامتحانات أومن المدرسة، أو من الموت، الوحدة، الخوف من المرتفعات والأماكن المغلقة والمخاوف الاجتماعية كالخجل الشديد، التبول الليلي، اضطرابات الكلام ويتم إزالة هذه المخاوف بتعريض الفرد لمصدر الخوف بشكل تدريجي.

ولقد أشار وولبي Wolpe (١٩٥٨) من خلال تجاربه إلى وجود ثلاث استجابات نقيضية تعمل على كف القلق وهي الاستجابات الجنسية والاستجابات التوكيدية والاستجابات الاسترخائية، ويشير مبدأ الكف

المتبادل إلى أنه لا يمكن للفرد أن يكون قلقاً وهادئاً في نفس الوقت وكذلك لا يستطيع الفرد في آن واحد أن يمد ويثني ذراعه في وقت واحد، وتتم طريقة التحصين التدريجي عبر عدة خطوات وهي تحديد المواقف المثيرة للقلق، ثم بناء مدرج للقلق ثم التدريب على الاسترخاء ثم التعريض لأقل المثيرات إثارة للقلق فالأكثر إثارة له، ولقد استخدم التحصين التدريجي بفاعلية في خفض القلق والمخاوف المرضية وحقق نتائج إيجابية ولكن في بعض الحالات قد لا يؤدي إلى تحقيق النتائج المرغوبة أو التحسن لدى الفرد وقد يرجع ذلك إلى صعوبة استرخاء الفرد، وقد تكون مدرجات القلق مضللة بمعنى أنها لا تجيب على الموضوعات الحقيقية للقلق، وقد يكون السبب أيضاً هو قصور التخيل عند الفرد وأيضاً ربما يكون الفرد راغباً في الاحتفاظ بقلقه لكي يحقق مكاسب ثانوية من وراء ذلك.

وعند تطبيق هذه الطريقة يقوم المرشد النفسي بتعليم الفرد كيف يسترخي وكيف يتخيل ويتصور المواقف والخبرات التي مر بها والتي تثير القلق أو المخاوف لديه وفي حالة المواقف المثيرة للمخاوف على سبيل المثال يقوم المرشد النفسي بعرض الموقف المسبب للخوف أو القلق على الفرد على شكل سلسلة أو مدرج هرمي تبدأ بالموقف البسيط إلى الموقف المخيف جداً وفي هذه الحالة يكون الفرد مسترخيا وحتى يستطيع الاسترخاء يقوم المعالج بتعليمه كيفية الاسترخاء الصحيح والتخيل فعندما يتخيل أشياء مخيفة في جو استرخاء ، فإن هذه الأشياء المخيفة سوف تنطفيء، وسيكون الفرد أكثر قدرة على التحكم في مشاعره وأفكاره المخيفة وفي هذا الإجراء يطلب المعالج من المسترشد أن يتخيل نفسه أحيانا في أماكن سارة أو يسمع الموسيقى إذا أحس بالتوتر، ويطلب منه ملاحظة نفسه وهو مسترخ كأسلوب من أساليب التنفيس عن مشاعره.

وجملـــة القـــول أن هذه الطريقة تتلخص في أن يقوم المرشد مع العميل بـــتحديد الـــسلوك المـــسبب للقلق أو الخوف أو المخاوف الوهمية ويقوم بالـــتعاون معه بوضع هرم تدريجي للمخاوف التي يشكو منها تتدرج من الأســـهل إلى الأصعب ثم إلى الأكثر صعوبة حيث يقوم المعالج بعرض هذه المواقف المثيرة على الحالة مبتدئاً بالأسهل ومن ثم ينتقل إلى الموقف الذي يليه بعد التأكد من أنّ العميل قد تجاوز الموقف الأول بنجاح أي أن الموقـــف الأول أصـــبح لا يثيـــر المخاوف لدى الفرد وعندما يفشل هذا الأسلوب العلاجي فإن ذلك قد يرجع إلى أحد هذه الأسباب وهي عدم قدرة الفـــرد علـــى تطبيق تعليمات الاسترخاء بكل دقه وعدم قدرة الفرد على التخيل الصحيح والانتقال من الموقف المثير إلى الذي يليه دون التأكد من خفض القلق بالنسبة للفرد عند الموقف الأول.

وهكذا تتضمن مراحل التحصين التدريجي ما يلي:

١- بـــناء مـــدرج هرمـــي لمواقف القلق: وهو عبارة عن المواقف أو المشاهد التي تبعث على القلق لدى العميل و الذي سيقوم بتخيلها و هو فـــي حالة من الاسترخاء التام كما أن مسؤولية إعداد هرم القلق تقع على عاتق العميل فهو الذي يعاني من القلق أو الخوف و لكن المعالج أو المرشـــد يـــساعده فـــي تحديـــدها، وبعد ذلك يتم ترتيب المواقف بالتسلـــسل بـــدءاً بأقلهـــا و انتهاء بأشدها إثارة وقد يكلف المعالج أو المرشد العميل بوضع هرم القلق بنفسه كواجب منزلي، بحيث يطلب مـــنه كـــتابه الموقف أو الأحداث التي تثير القلق عنده على بطاقات وتـــرتيب الـــبطاقات بشكل تصاعدي من أقلها إثارة إلى أكثرها إثارة للخوف والقلق.

ومثال على المدرج الهرمي لقلق الامتحانات يشمل الآتي:

- أربعة أيام قبل الامتحان.
- ثلاثة أيام قبل الامتحان.
- يومان قبل الامتحان.
- يوم واحد قبل الامتحان.
- ليلة الامتحان.
- الطالب في طريقها للجامعة يوم الامتحان.
- الطالب تقف أمام باب قاعة الامتحان.
- الطالب بانتظار توزيع أوراق الامتحان.
- ورقة الامتحان بين يدي الطالب.
- أثناء الإجابة عن أسئلة الامتحان.

٢- **الاسترخاء العضلي**: يستخدم أسلوب الاسترخاء عادة إما كأسلوب علاجي مستقل أو مصاحب للعلاج بطريقة الكف بالنقيض، وذلك عندما يحتاج إلى تكوين استجابة مضادة للقلق والتوتر وطريقة الاسترخاء العضلي تشتمل على إحداث توتر واسترخاء في مجموعات عضلية معينة على نحو متعاقب، ومساعدة العميل على التمييز بين حالة الاسترخاء و حالة التوتر، على افتراض أن ذلك يسعده في الوصول إلى أقصى درجة ممكنة من الاسترخاء، ويتم التدريب على الاسترخاء في غرفة هادئة ذات إضاءة خافتة، بعيدة عن الضوضاء الخارجية وتحتوي على أثاث بسيط ومن المفضل أن تشتمل الغرفة على سرير حيث يمكن تسهيل عملية الاسترخاء عن طريق استلقاء العميل عليها، فإذا لم يتوفر السرير فيمكن استخدام كرسي كبير ومريح.

وتبدأ الخطـوة الأولـى من الاسترخاء بأن يجلس العميل على السـرير أو الكرسي ويسند ظهره إليه، (أو يستلقي على السرير) ثم يغمض عينيه ويبدأ المعالج أو المرشد بعد ذلك في خطوات الاسترخاء خطوة خطوة، ومن المفضل أن يتم توجيه تعليمات الاسترخاء بصوت هـاديء ومـريح، وتستغرق كل خطوة حوالي عشر ثوان ويستغرق الـتدريب كلـه حوالـي نـصف سـاعة ويفضل في الجلسة الأولى للاسـترخاء أن يقـوم المرشـد أو المعالج أيضاً باستخدام خطوات الاسـترخاء مـع العميل حتى يتمكن العميل أن يلاحظ إذا لزم الأمر كيفـية قـيام المرشـد بذلك وأن يشجع المرشد العميل على ممارسة الاسترخاء بنفسه في المنزل ويفضل أن يكون تسجيل الخطوات على شـريط كاسيت يستخدمه العميل بعد ذلك في المنزل، وقد يحدث في بعـض الأحـيان أن يشعر بعض الأفراد بعدم الارتياح أثناء الجلسة الأولـى للـتدريب على الاسترخاء، وبالتالي فإنهم قد لا يصلون إلى الاسـترخاء العميق على الوجه المطلوب، وفي مثل هذه الحالات فإن التدريـبات المنـزلية قـد تساعدهم على إتمام ذلك وفي المعتاد فإن الـتدريب على الاسترخاء يستغرق جلستين أو ثلاث جلسات ويمكن للمرشـد أو المعالج أثناء التدريب على الاسترخاء أن يستخدم بعض العبارات المشجعة أو المساعدة مثل خذ نفسك بشكل طبيعي ، احتفظ بعضلاتك مسترخية، لاحظ كيف تشعر الآن أن عضلاتك دافئة وثقيلة ومسترخية.

٣- الـتدريب علـى تخيل **المواقف المثيرة للقلق**: ويتم ذلك بالطلب من العميل أن يتخيل تلك المواقف أو المثيرات تدريجياً بدءاً بأقلها وانتهاءاً بأكثرها إثارة للقلق وهو في حالة الاسترخاء.

٤- انتقال أثر التعلم في الحياة الواقعية: ويتم ذلك بنقل العميل إلى واقع الحياة وتعريضه للمثيرات المثيرة للقلق لديه، للتأكد من أنها لم تعد مثيرة لنفس القدر من القلق الذي كان يستثار في السابق لديه، وتعد هذه المرحلة مرحلة تقييم ضرورية في العلاج كما تلعب دوراً هاماً في زيادة شعور العميل بقدرته على مواجهة الموقف المخيفة على أرض الواقع الحي وعموما يبدأ التحصين التدريجي عادة بالتخيل وفي المراحل الأخيرة من عملية العلاج يطلب من العميل مواجهة المثيرات والمواقف المخيفة في الواقع وفي هذه المرحلة ينتقل العميل إلى الموقف التالي في المدرج الهرمي للقلق بعد مروره بالموقف السابق بنجاح، أما إذا انتقل العميل إلى مستوى عال من المثيرات المخيفة، وتبين أنه لم يعد في حالة استرخاء، أصبح من الضروري العودة إلى المستويات السابقة.

والجدير بالذكر هنا أنه قبل البدء بتنفيذ استخدام التحصين التدريجي يجب التأكد من أن العميل قد تدرب جيداً على الاسترخاء العضلي وأن كل المثيرات الباعثة على القلق لديه قد تم تحديدها وترتيبها بالشكل المناسب في مدرج هرمي للقلق وأن يتم الانتقال من موقف إلى آخر تدريجيا وليس بسرعة وإذا انتقل العميل بنجاح من موقف إلى آخر في المدرج الهرمي للقلق، يجب تعزيزه وأن يكون العميل في حالة استرخاء تام كما يجب متابعة فاعلية العلاج للتأكد من استمرار فاعليته لفترة زمنية طويلة.

وهناك صور أخرى للتحصين التدريجي تتضمن التعريض المتدرج للمواقف المرهوبة التي تعمل على استثارة الخوف والقلق للعميل في الحياة الواقعية وبشكل واقعي بدلاً من الاعتماد على التخيل حيث يتم تعريض العميل للمواقف التي يشتمل عليها مدرج القلق في موقف

حقيقــي وفي هذه الحالة لا يستخدم الاسترخاء كاستجابة مضادة للقلق وإنمــا يستخدم الشعور بالأمن في وجود المرشد والعلاقة الإرشادية كاستجابة مضادة للقلق، ويمكن على سبيل المثال أن يصطحب المرشد العميل في الموقف الذي يخاف منه وذلك بالتدريج.

ثانياً: التدريب على الاسترخاء Relaxation training :

يرجع الفضل في استخدام أسلوب التدريب على الاسترخاء إلى العالم جاكبسون Jacobson (١٩٣٨) ويهدف إلى الوصول بالعميل إلى حالة استرخاء مضادة لحالة القلق والانفعالات الحادة لديه، ودليل جاكبسون فى ذلك أن الحالات الانفعالية ترتبط ارتباطا وثيقاً بعملية التقلص العضلى التى ترافقها بشدة من هنا استنتج جاكبسون أن الاسترخاء العضلى يكون مضاداً لحالة القلق وبمعنى آخر هناك علاقة قوية بين درجة التوتر العضلى وبين الاضطرابات الانفعالية لدى الفرد، فإذا زال التوتر العضلى ينخفض القلق.

ولهــذا فقــد اســتفاد وولبى من نظرية جاكبسون فى الاسترخاء وأصبح وولبى يستخدم الاستجابات الاسترخائية مع مرضاه في كف القلق والخوف حيث أنه يرى أن السلوك العصابى ما هو إلا تشريطات خاطئة ومــن ثم يكون علاجها بتشريطات أو استجابات مضادة تعمل على كف الــسلوك العصابى كالخوف والقلق وكانت الاستجابات الاسترخائية منها ومــنذ ذلك الحين وتزايد الاهتمام على استخدام الاسترخاء فى الإرشاد ، فهــو يستخدم كأحد التقنيات الأساسية فى التحصين التدريجى وكذلك أيضاً اســتخدمه إلــيس فــى نظريته الإرشاد العقلانى الانفعالي كأحد التقنيات الإرشــادية التــي تقوم عليها وهو أيضاً يمكن استخدامه كأسلوب مستقل لتعديل السلوك في حد ذاته أو ممزوجاً مع أساليب وفنيات أخرى، أما عن دور المرشد فلابد له من أن يقدم بعض التوضيحات قبل أن يدرب العميل على الاسترخاء.

ويقـوم هـذا الأسـلوب على فكرة مفادها أن الاسترخاء يعمل كاستجابة مـضادة للقلـق والنقيـضان لا يجـتمعان، فالشخص لا يمكن أن يكون مـسترخياً وقلقاً في نفس الوقت بمعنى أن استجابة الاسترخاء تعمل على مـنع ظهـور اسـتجابة القلق ومن ثم فإن تدريب الفرد على الاسترخاء يخفـض مـن الـشعور بالقلق لديه كما أن تدريب الفرد على الاسترخاء يخفض ومن أعراض الاستثارة الفسيولوجية الناتجة عن الضغط ويقلل من درجـة التوتـر العضلي ويقلل من سرعة ضربات القلب ومعدل سرعة التـنفس وضـغط الدم ، فعند استرخاء العضلات يندفع الدم بسهولة ويقل الضغط على الأوعية الدموية ويقل النبض كما يتم الاحتفاظ بالطاقة ويقل الإجهاد والإرهاق.

فالاسترخاء يستخدم للتحكم في الاستثارة الفسيولوجية ، ومن أمثلة التغيـرات الفسيولوجية التي يحدثها الاسترخاء نقص استهلاك الأكسجين وزيـادة إفـراز ثانـي أكسيد الكربون وزيادة موجات ألفا وبيتا في المخ وزيـادة إفـراز اللعاب واسترخاء العضلات ، ويتم الاسترخاء في غرفة هادئة ذات إضاءة خافته وتشتمل الغرفة على أريكة يتم الاسترخاء عليها ويغمـض الفـرد عينيه ويركز على استرخاء العضلات وتنظيم التنفس والـراحة ، وعـندما توجد مثيرات خارجية مثل الموسيقى فإن الشخص يمكنه تكوين صور عقلية إيجابية تتلائم مع حالة الاسترخاء.

وتوجد عدة أنماط للاسترخاء منها الاسترخاء التأملي، والاسترخاء التخيلي حيث يتم تخيل مشهد يبعث على الهدوء، والاسترخاء بالموسيقى، والاسـترخاء بمساعدة شرائط الاسترخاء، والاسترخاء بتمارين التنفس، والاسـترخاء بـسماع القرآن لأن فيه شفاء للصدور وبه تطمئن القلوب، وكـذلك الاسترخاء العضلي المتصاعد وهو عبارة عن استرخاء تدريجي لكـل عـضلات الجسم ، وتتضمن هذه الفنية أن يقوم الفرد بقبض أو شد

مجموعة معينة من العضلات ثم استرخاء نفس المجموعة من العضلات ومن خلال هذا الأسلوب يتم انقباض واسترخاء جميع عضلات الجسم ولقد أوضحت الدراسات أن هذا الأسلوب يكون مفيداً في مساعدة الأفراد على تعلم المهارات التي تؤدي إلى خفض الاستثارة الفسيولوجية وخفض مستوى التوتر والقلق الناتج عن الضغوط وأن الأفراد الذين يمارسون الاسترخاء يكونون أكثر قدرة في السيطرة على حياتهم وأقل قلقاً وتوتراً وأكثر استقراراً من الناحية الفسيولوجية والنفسية ، ولهذا عندما يشعر الفرد أنه مسترخياً أو هادئاً فإنه يستطيع أن يقوم باستجابات مواجهة إيجابية وفعالة للمواقف الضاغطة.

وهناك نظريات فسيولوجية عن الاسترخاء منها أن الجهاز العصبي المستقل بفرعيه السمبثاوي والباراسمبثاوي تتحكم في الجسم فعندما يشعر الجسم بالتهديد والأذى فإن الجهاز العصبي السمبثاوي يستثار ليساعد الجسم على مواجهة هذه التهديدات بحيث يكون الجسم قادراً على الاستجابة الجسمية ويحمي ذاته في هذا الموقف وهذا الفعل هو ما يشار إليه بإستجابة المواجهة والهروب Fight – Flight أو كما يسميها (بيك ١٩٩٣) بالاستجابة الحاسمة أو الحرجة Critical Response وخلال هذا الموقف التهديدي يزيد الجهاز العصبي السمبثاوي من معدل ضربات القلب وضغط الدم وينساب الدم إلى العضلات الإرادية ويزداد العرق وتنشط الغدد حتى يستطيع الجسم الاستجابة للمواقف التهديدية.

وتبرز أهمية التدريب على الاسترخاء في إحداث توازن للجهاز العصبي المستقل فالاسترخاء العضلي المتصاعد والتأمل والتنويم كل هذه الفنيات تعمل على خفض نشاط الجهاز العصبي السمبثاوي.

وللاسترخاء فوائد فسيولوجية ونفسية عدة وتتمثل الفوائد النفسية للاسترخاء في الشعور بالهدوء وزيادة الثقة بالنفس وتقدير الذات وزيادة

التركيز والانتباه وتقوية الذاكرة ، ومن الناحية الفسيولوجية فهو يعمل على خفض معدل ضربات القلب واسترخاء العضلات وخفض التوتر ، ففي حالة تعرض الفرد للمواقف المؤلمة ينشط الجهاز العصبي المستقل بفرعيه السمبثاوى والباراسمبثاوى ويؤدى وظيفته ، فالجهاز العصبي السمبثاوى يهيئ الجسم لمواجهة المواقف الضاغطة بحيث يصبح الجسم قادراً على القيام بالاستجابة الملائمة (استجابة المواجهة أو الهروب) ليحمي نفسه من الموقف المؤلم ، ولهذا يزيد الجهاز العصبي السمبثاوى من معدل ضربات القلب وضغط الدم كما يزيد من معدل انسياب الدم إلى العضلات الإرادية ليمكن الجسم من القيام بالاستجابة الجسمية إزاء الموقف المؤلم بينما يقوم الجهاز العصبي الباراسمبثاوى بإعادة الجسم إلى حالته الطبيعية وإلى حالة الاسترخاء التي تساعد الجسم على الاحتفاظ بالاتزان ، وعلى ذلك يعتبر الاسترخاء أسلوباً مفيداً في تحقيق التوازن للجهاز العصبي المستقل ، ومن خلال الاسترخاء يعمل الهيبوثلاموس على خفض نشاط الجهاز العصبي السمبثاوى وزيادة نشاط الجهاز العصبي الباراسمبثاوى ، ولهذا فالاسترخاء وسيلة فعالة في خفض مستوى التوتر في العضلات وهو ضروري لمواجهة الضغوط ، وتعتبر التغذية الرجعية الحيوية وسيلة هامة تساعد على الاسترخاء وتتضمن التغذية الرجعية المرتدة قياس الاستجابات الفسيولوجية الناجمة عن القلق مثل قياس استجابات الجلد الجلفانية والهدف هو تحسين وعي الفرد بالتغيرات الفسيولوجية التي تصاحب الشعور بالضغوط بحيث يستطيع الفرد التحكم في هذه التغيرات الفسيولوجية عبر الاسترخاء العضلي والتخيل ، والتغذية الرجعية هي عبارة عن معلومات تعطى للفرد عقب أدائه لتوضيح صحة استجاباته أو خطئها ، وبناء على ذلك قد يستمر الفرد أو يعدل من سلوكه أو يتوقف لأنه حقق هدفه.

والجديـــر بالذكـــر أن تعلم الاسترخاء قد يكون صعباً في البداية ولكن بعد تعلم مهارة الاسترخاء يكون أسلوب الاسترخاء قصيراً ويتحسن تدريجياً، وتختلف حالة الاسترخاء عن حالة النوم فقد يقوم الفرد من النوم وهو أكثر إرهاقاً مما كان عليه وقت اليقظة أو يكون أكثر توتراً ، أما في حالـــة الاسترخاء ينخفض مستوى الاستثارة الفسيولوجية وتظل العمليات المعـــرفية فـــي مستوى مرتفع من الاستثارة ، فهي ذات تأثيرات إيجابية على الفهم والمعرفة والأداء علاوة على أنه يقلل من ضغط الدم.

فالاســـترخاء يعد من فنيات تعديل السلوك الهامة لدى المدرسة السلوكية ويـــؤدي إلـــى فوائد كبيرة وملموسة للمصابين بالقلق والمخاوف،ويمكن إجـــرائه فـــردياً أو جماعياً كما يمكن إجرائه ذاتياً أي يتعلم العميل بنفسه كيفـــية القـــيام بـــتمارين الاسترخاء لمواجهة القلق والتوتر الذي يعتريه، ويخـــتلف الاسترخاء عن الهدوء الظاهري أو النوم وذلك لأن الاسترخاء يعني توقف كامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر والقلق ومن هنا جاءت أهمية الاسترخاء لأن التوترات العضلية المصاحبة للقلق والتي تؤدي إلى ضعف قدرة الإنسان على التوافق و البناء و الإنتاج و الكفاءة العقلية و التقليل من هذه الانقباضات و التوترات العضلية يؤدي إلى التقليل من الانفعالات المصاحبة لها ويعتبر الاسترخاء واحد من أهم الأساليب المضادة للتوتر والقلق، وهناك عدد من أساليب الاسترخاء التي عرفتها معظم الشعوب منذ وقت طويل، وتقوم أساليب الاسترخاء الحديثة على جملة من التمارين والتدريبات البسيطة التي تهدف إلى إراحة الجسم والنفس وذلك عن طريق التنفس العميق وتمرين الجسم كله على الارتخاء وزوال الشد العضلي.

ويـــساعد الاسترخاء على خفض نسبة التوتر وحدته، ووجد الباحثون أن تمارين الاسترخاء تساعد على خفض ضغط الدم وأيضا خفض لاحتمال

الإصـابة بأمـراض القلب وتحسن النوم وتقوم بخفض مستوى الصداع النصفي. و يخفض من حدة الصداع التوتري، ويقلل من اضطرابات الأمعاء وبخاصة القولـون العصبي، والتدريب على الاسترخاء يقلل الشعور بـآلام الجسم ووجـدوا أنـه يؤثر بشكل ايجابي بتقليل جميع الاضطرابات النفسية وبالطبع فان الاسترخاء ليس دواءً شافياً لجميع الأمـراض، ويمكن له أن يكون وسيلة علاجية ناجحة إلى جانب أساليب علاجية أخرى دوائية وغير دوائية سلوكية ومعرفية وتحليلية وغيرها.

ويعد أسلوب التدريب على مهارات الاسترخاء طريقة هامة في تنظيم مستوى الاستثارة الفسيولوجية والانفعالية وخفضها وذلك لأنها تزيد من وعي الفرد بمستوى الاستثارة الفسيولوجية الناتجة لديه عن القلق وتتضمن هذه الفنية شد أو قبض مجموعة مختلفة من العضلات في الجسم ثم استرخائها ومن خلال هذه الطريقة يتعلم الفرد الاختلاف بين الشعور بالتوتر والاسترخاء ولهذا فإن الاسترخاء يكون ضروريًا في مواجهة المواقف الاستفزازية وما ينشأ عنها من غضب وقلق وتقوم فنية التدريب على الاسترخاء على فرضية مفادها أن الشخص لا يستطيع أن يكون مسترخيًا وغاضباً في آن واحد أو في نفس الوقت فالفرد عندما يكون غاضباً يكون في حالة غليان وتكون درجة حرارة الجسم مرتفعة وبالتالي فإن تعلم الاسترخاء يساعد على خفض مستوى الاستثارة الانفعالية الناجمة عن الغضب ومن خلال الاسترخاء يتم تدريب الفرد على تخيل المواقف الاستفزازية والتهديدية التي تستثير الغضب لديه وطرق التعامل معها تحت ظروف الاسترخاء.

ولقد أشار بنسون Benson (١٩٧٥) إلى أن الاسترخاء التأملي له تأثير على الجهاز العصبي السمبثاوي وأن التأمل يتطلب توفير بيئة آمنة وهادئة ووضع مريح مع التركيز على كلمة يركز فيها الفرد ويشير

بنـــمون إلـــى أن التأمل المتصاعد يعمل على خفض ضغط الدم المرتفع وخفض معدل ضربات القلب ومعدل التنفس واستهلاك الأكسجين وتوجد أساليب عديدة للتأمل ويعد "تجسيد الصورة الذهنية" هي أولي المراحل التي ينبغـــي أن تبدأ بها والتي يتم فيها خلق صورة في العقل لشيء معين ثم التركيـــز عليه بشكل كلي بمكانك من عدم رؤية أي شيء من حولك سوي هـــذه الصورة التي رسمتها في عقلك والتي تجدها في صورة مرئية أمام عينـــيك وأن يكـــون التأمل في مكان هادئ، وأن تكون الإضاءة طبيعية ومعـــتدلة وألا تكون درجة حرارة الغرفة مرتفعة أو منخفضة بل معتدلة فلابد وأن يكون المكان مريحاً أو الاستماع إلى موسيقي هادئة ثم الجلوس في وضع مريح (وضع القرفصاء) علي أن يكون العمود الفقري في وضع مستقيم ومريح والرأس متعامدة علي الكتفين وكلما كان العمود الفقري في وضع مستقيم كلما تمت عملية التنفس بسهولة أكثر وكلما انتظمت الدورة الدمـــوية ومـــن الممكن إمالة الرأس قليلاً إلي الأمام لإعطائك المزيد من الاســـترخاء مـــع ارتكاز اليدين علي الركبتين ويمكن فتح العين أو غلقها اختـــر الوضع الأكثر راحة لك، ولكن إذا شعرت بالنعاس عند غلق العين عليك بفتحها وأن تتجول بها فيما حولك لبضعة دقائق وعندما تنتبه ويعود إلـــيك الوعـــي أغلقها ليس بشكل كلي فالتنفس مهم وضروري في عملية التأمل وإذا تنفس بعمق وهدوء وبمجرد أن تبدأ في التأمل ستجد أن عملية التـــنفس تـــتم ببطء ومن الأفضل أن تتم عملية التأمل في الصباح أي في بداية اليوم لأن المخ يكون خالياً من أية أفكار كما أن هذا التوقيت يساعد علـــي توليد الطاقة الضرورية للاسترخاء ويمكن ممارسة التأمل مرة أو مـــرتين فـــي اليوم الواحد علي أن تستغرق كل مرة عشرون دقيقة وبعد الانتهاء من التأمل عليك بفتح عينيك وإلقاء نظرة علي الأشياء التي تحيط بـــك أي لابد وأن تتكيف أولاً مع كل شيء من حولك والعودة بنفسك إلي

تفكر مهام الحياة اليومية وإضافة إلى هذا هناك شكل آخر من الاسترخاء وهـو اليوجا وتنطوي اليوجا على أهمية في أنها تزيد من نشاط موجات ألفـا فـي المـخ وهذه الزيادة ترتبط بالشعور بالسعادة وتتضمن اليوجا استخدام التأمل والتنفس فهي تساعد على هدوء العقل.

ولقد أثبتت العديد من الدراسات فاعلية التدريب على الاسترخاء العضلي المتصاعد في خفض مستوى القلق والتوتر العصبي والغضب والمخاوف المرضـية وتتضمن هذه الطريقة الشد والاسترخاء لمجموعة مختلفة من العضلات الجسمية مما يساعد الفرد على تعلم التعرف على التغيرات التي تحدث في توتر العضلات واسترخائها وتستخدم هذه الفنية غالباً مع فنيات وأسـاليب معرفية أخرى تتضمن التخيل الانفعالي وهي فنية مضادة للقلق يمكن استخدامها مع الأطفال والراشدين فالذي يخاف الظلام يمكن تدريبه علـى تخـيل قـصة بطولية إثناء الظلام بالتدريج حتى يتخلص من ذلك الخـوف لارتـباط الظـلام هنا بالتخيل البطولي، وكذلك يمكن استخدام الاسـترخاء مع أسلوب أحاديث الذات أما عن النظرية النفسية للاسترخاء فهي تهتم بالمعارف والسلوك ويؤكد المدخل المعرفي عن الاسترخاء على أن المشاعر والانفعالات لدى الفرد هي تكون نتيجة للطريقة التي يفكر بها الفرد في الحدث أو الموقف.

ومـن هـنا تركـز فنيات الاسترخاء على النواحي النفسية والتي تتضمن الوعـي بالـذات والتخيل والتخيلات البصرية الموجهة نحو الهدف ففي التخيل البصري يطلب المرشد من العميل بناء وتكوين مشهد ويتخيل فيه نفسه وهـو يمـر به وخلال الممارسة والتدريب على المشهد يجب أن يتجنب الفرد كل المثيرات الخارجية ويفكر فقط في الصور العقلية وليس فـي الكلمـات وكـذلك تعتبـر الموسيقى متغيراً هاماً في التدريب على الاسترخاء فهي تسهم مع الاسترخاء على خفض القلق وزيادة الاسترخاء

وذلك لما للموسيقى من أثر فعال على الوجدان وهناك ثلاثة عوامل مهمة جـدا يجب ذكرها والتركيز عليها، وهي تحدد مدى الاستفادة من تمارين الاسـترخاء وهـي الدافعية بمعنى أن توجد لدى الإنسان دافعيه للحصول علـى الاسـترخاء وتعلم وسائل الاسترخاء وأن يفهم الفرد الأسباب التي دفعـته للقـيام بهذه التمارين وما هي الفائدة منها والفلسفة من القيام بهذه التمارين والالتزام وأن يلتزم الفرد بالاستمرار بممارسة التمارين،وأن يتم تحديـد فتـرة زمنية يومية يقوم من خلالها بهذه التمارين وتكون عملية ممارسـة الـتمارين منـتظمة ومـستمرة وتـتعدد طرق التدريب على الاسترخاء وهي استرخاء التنفس العميق والاسترخاء العضلي والاسترخاء الذهني.

ثالثاً: أسلوب توكيد الذات: Self-Assertiveness:

يـستخدم هذا الأسلوب بشكل خاص مع أولئك الذين لا يستطيعون التعبير عن مشاعر الحب والغضب والإعجاب والذين يكونون مؤدبين إلى درجة أن الآخــرين يقومــون باستغلالهم ويجدون صعوبة في الإجابة بالنفي ويتنازلون عن حقوقهم، فالتدريب على التوكيدية أحد الفنيات الرئيسية في تعـديل السلوك وتعنى القدرة على قول [لا] والقدرة على رفض الطلبات غير المعقولة والقدرة على التعبير عن المشاعر الموجبة والسالبة والقدرة على بدء واستمرار وإنهاء المحادثات فهي باختصار تتضمن القدرة على التعبيـر عـن الأفكـار والآراء وعدم الموافقة على الآراء الأخرى التي تتعارض مع الآراء الشخصية للفرد والقدرة على بدء واستمرار التفاعلات الاجتماعـية والقدرة على اتخاذ القرارات في مواقف الصراع ، وبالتالي فإن عجز الشخص في التعبير عن مشاعره والدفاع عن حقوقه يؤدي إلى نتائج نفسية واجتماعية سلبية فمن خلال التوكيدية يستطيع الفرد أن يدافع عن حقوقه المشروعة بطريقة لا يعتدي فيها على حقوق الآخرين ، وعلى

هذا يختلف الشخص التوكيدي عن الشخص اللاتوكيدي ، فالشخص غير التوكيدي هو الشخص الذي لا يستطيع أن يعبر عن أفكاره ومشاعره ويترك حقوقه ولا يطالب بها ويسعى إلى إرضاء الآخرين على حساب ذاته ولا يستطيع أن يرد على الإهانات والانتقادات التي توجه له من الآخرين ويشعر بالخجل أثناء حديثه معهم ، بينما الشخص التوكيدي هو الذي يكون لديه القدرة على المبادأة والاستمرار في التفاعلات الاجتماعية وأيضاً لديه القدرة على تنظيم وفهم انفعالاته والتعبير عنها ، وكذلك فهم انفعالات الآخرين من خلال تواصله اللفظي أو غير اللفظي والذي يتمثل في الإيماءات وقراءة تعبيرات الوجه واتصال العين وغيرها من المكونات غير اللفظية الأخرى ويستطيع اتخاذ القرارات وبناء علاقات بيشخصية وثيقة مع الآخرين وحماية ذاته من أن يكون ضحية وأن يستغل عن طريق الآخرين، وجملة القول أن التوكيدية هي حسن التعبير عن الذات بما لدى الفرد من أفكار وآراء وانفعالات بطريقة توافقية وإيجابية.

ويعتبر "وولبي" هو أول من اقترح مفهوم التوكيدية Assertiveness بدلاً من مفهوم الاستثارة Excitiation نظراً لأن مفهوم التوكيدية أكثر تحديداً، ويبدو أن مفهوم توكيد الذات كان مقصوراً على قدرة الفرد على التعبير عن المعارضة بالغضب والاستياء والامتعاض تجاه شخص آخر، أو موقف من مواقف العلاقات الاجتماعية، إلا أن هذا المفهوم قد اتسع فيما بعد ليشمل كل التعبيرات المقبولة اجتماعياً للإفصاح عن الحقوق والمشاعر الشخصية، كرفض الطلبات غير المعقولة، والتعبير عن الضيق والسخط والاشمئزاز، والتعبير الصادق عن الاستحسان والإعجاب والتقدير والاحترام والتعبير عن البهجة، وتعد هذه أمثلة للسلوك التوكيدي.

وقبل الحديث عن التدريب التوكيدي كأحد فنيات تعديل السلوك يبدو من المناسب في هذا الجزء أن نبدأ بتعريف السلوك التوكيدي بهدف

التعــرف على طبيعته وتوضيح الاختلافات بينه وبين السلوكيات الأخرى اللاتوكيدية والعدوانية، مما يساعد ذلك على إبراز وفهم ملامح وخصائص كـل مـن الشخص التوكيدي وكذلك الشخص غير التوكيدي (السلبي أو الإذعانــي) والشخص العدواني وأيضاً ويتضمن هذا الجزء أيضاً عرضاً لأبعاد السلوك التوكيدي ومكوناته وخصائصه وأهميته.

لقـد كانـت التعـريفات المبكرة عن السلوك التوكيدي غامضة وعامـــة، ففي عام (١٩٥٨) نظر وولبي إلى السلوك التوكيدي على أنه السلوك العدواني ثم سرعان ما قدم تعريفاً جديداً له عام (١٩٧٣) وألغى العدوانية منه حيث أصبح السلوك التوكيدي لا يشير إلى السلوك العدواني بدرجــة أو بأخــرى بـل يتضمن التعبير الخارجي عن المشاعر الودية والعاطفية دون الشعور بالقلق أي يتضمن التعبير المناسب عن أي انفعال مــا عـدا القلق نحو الآخرين وتشمل هذه الانفعالات التعبير عن مشاعر الصداقة والاعجاب والمشاعر التي لا تؤذي الآخرين.

ويــشير لازاروس Lazarus (١٩٦٦) إلى أن السلوك التوكيدي يــتكون من أربعة استجابات هي : القدرة على قول لا، والقدرة على فعل الطلـبات أو تنفـيذ أعمــال محددة ، والقدرة على التعبير من المشاعر الموجـبة والـسالبة، والقــدرة علــى بدء واستمرار وإنهاء المحادثات، وباختـصار أن السلوك التوكيدي يتضمن القدرة على التعبير عن الذات Self-Expression والقدرة على التعبير عن الآراء وعدم الموافقة على الآراء التــي تــتعارض مــع الآراء الشخــصية للفرد، والقدرة على بدء واســتمرار الــتفاعلات الاجتماعية، والقدرة على تعظيم الذات أكثر من استجابات إنكار الذات واتخاذ القرارات في مواقف الصراع وبالتالي فإن عجز الشخص في التعبير عن مشاعره والدفاع عن حقوقه يؤدي إلى نتائج سلبية نفسية واجتماعية.

وتميز جاكوبوسكى Jakubowski, (١٩٧٣) بين السلوك التوكيدى والسلوكيات الأخرى اللاتوكيدية والعدوانية، فتعرف السلوك التوكيدى بأنه نمط من السلوك البينشخصى الذى من خلاله يدافع الفرد عن حقوقه المشروعة بالطريقة التى لا يعتدى فيها على حقوق الآخرين، كما يستطيع التعبير الصريح والمباشر والملائم عن مشاعره ومعتقداته وآرائه، وبالتالى يتناول تقدير الشخص الآخر لا الإذعان نحوه فى حين أن السلوك اللاتوكيدى Non assertiveness هو نمط من السلوك البينشخصى الذى من خلاله تكون حقوق الفرد قد اعتدى عليها عن طريق الآخرين، وهذا يحدث بطريقتين :

أولاً : يفشل الفرد فى توكيد ذاته عندما الشخص الآخر عن قصد وعمد يحاول أن يجور على حقوقه.

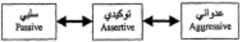
ثانياً : أن الشخص الآخر لا يرغب فى أن يعتدى على حقوق الفرد ولكن فشله وعجزه فى التعبير عن حاجاته ومشاعره يؤدى إلى الاعتداء المقصود، فعلى سبيل المثال عندما يقوم صديق بزيارة غير متوقعة لتناول القهوة معك دون موعد محدد وقد كنت مشغولاً بشدة فإن فشل الفرد وعجزه فى توكيد ذاته فى هذا الموقف يؤدى إلى تدنيس حقوقه الشخصية، وأن الشخص اللاتوكيدى تتكف استجاباته التلقائية والصريحة، وهو إلى حد ما يشعر بالقلق وبالغضب أحياناً كنتيجة لسلوكه، وأن معظم السلوكيات اللاتوكيدية تكون نوعية وموقفية، بمعنى أن هذه السلوكيات تظهر بشكل مميز فقط فى مواقف محددة، ويسميها ألبرتى وإيمونز Alberti & Emmons اللاتوكيدية الموقفية وعلى الرغم من أن معظم الناس تكون لديهم بعض اللاتوكيدية الموقفية، فبعضهم يكونون غير قادرين على توكيد أنفسهم فى جميع المواقف أو معظمها تقريباً بصفة عامة،

وأن الشخص اللاتوكيدى يكون بصفة عامة غير قادر على أن يفعل أى شيء ومن ثم يشعر بالقلق والانزعاج ويكون لديه شعور عميق بالنقص وكف شديد، ونقص فى الاستجابة الانفعالية الملائمة.

أمـا السلوك العدوانـى فهـو نمط من السلوك من خلاله يدافع الـشخص عـن حقوقه الشخصية بالطريقة التى يعتدى فيها على حقوق الآخرين، فالهدف من السلوك العدوانى هو التحقير والإهانة والإيذاء وهو يمـثل هجوم على الشخص الآخر أكثر مما هو على سلوك الشخص وهو رد فعل عدائى ناتج عن غضب مكبوت لدى الشخص العدوانى .

ويعـرف ألبرتـى وايمونـز Alberti & Emmons الـسلوك التوكـيدى بأنه السلوك الذى يتجنب كل من الطرفين فهو لا توكيدى الذى عـرفه بأنـه إنكـار للذات، وسلبى وغير ملائم، ولا هو عدوانى يؤذى الآخـرين، ويـؤدى إلى هزيمة الذات، بل هو وسط بين اللاتوكيدية من ناحية والعدوانية من ناحية أخرى.

وينكـر ألبرتـى وايمونز كل الأساليب العدوانية المباشرة وغير المباشـرة فيعرف السلوك العدوانى بأنه السلوك الذى يستهدف إنكار وذل واحـتقار الآخرين، وأعتبر ألبرتى "أنا غضبان" استجابة توكيدية فى حين أن التـنهـد أو البكاء Sob اعتبرها استجابة عدوانية وبناء على ما سبق يتضح أن السلوك التوكيدى هو وسط بين اللاتوكيدية أو السلبية من ناحية والعدوانية من ناحية أخرى.



ومـن خـلال مـا سـبق يتضح أن الشخص غير التوكيدى هو الشخص الذى لا يستطيع أن يعبر عن أفكاره ومشاعره ويترك حقوقه و لا

يطالب بها الشخص الآخر فهو يرضى الآخرين على حساب ذاته وهو لا يستطيع أن يرد على إهانة وجهت له ويشعر بالخجل أثناء حديثه أمام الأفراد الآخرين وخاصة أفراد من الجنس الآخر.

أما الشخص العدواني فهو على النقيض من ذلك فهو يدافع عن حقوقه ويشبع حاجاته ورغباته على حساب الآخرين بصرف النظر عما يصيب الآخرين من أذى، فهو يرضى ذاته على حساب الآخرين، ومن السهل عليه أن يسخر الآخرين ويستغلهم لصالح مصلحته.

أما الشخص التوكيدي فهو يعبر عن آرائه، ويدافع عن حقوقه بطريقة إيجابية لا تجعله يضيع حقوقه أو يتعدى على حقوق الآخرين، ولديه القدرة على المبادأة والاستمرار في التفاعلات الاجتماعية، وأيضاً لديه القدرة على تنظيم وفهم انفعالاته والتعبير عنها وكذلك فهم انفعالات الآخرين من خلال تواصله اللفظي وغير اللفظي الذي يتمثل في الإيماءات وقراءة تعبيرات الوجه واتصال العين وغيرها من المكونات غير اللفظية للسلوك التوكيدي.

وعلى هذا فالتوكيدية تتضمن حسن التعبير عن الذات بما لدى الفرد من أفكار وآراء وانفعالات بطريقة متوافقة ومتزنة وإيجابية عبر المواقف الاجتماعية، فهي تشير إلى القدرة على التعبير عن المشاعر والانفعالات بالصورة التي يتطلبها الموقف دون إنكار لمشاعر الآخرين وانفعالاتهم.

ويؤكد على هذه المعاني أيضاً كوتلر Cotler (١٩٧٦) حيث ذهب إلى أن الفرد الذي يكون توكيدياً يمكنه التعبير بطريقة لفظية وغير لفظية عن كل من المشاعر الموجبة والسالبة، والانفعالات والأفكار بشكل واسع، ويستطيع اتخاذ القرارات والاختيارات الحرة في الحياة، ويستطيع

بناء علاقات بينشخصية وثيقة بطريقة مريحة، وحماية ذاته من أن يكون فريسة وأن يستغل عن طريق الآخرين، ويستطيع بنجاح إشباع حاجاته البينشخصية وكل ذلك يتم دون أن يعانى من القلق أو الشعور بالذنب ودون الاعتداء على حقوق وكرامة الآخرين.

وأشار إلى أن السلوك التوكيدي يقع على متصل يوجد الفرد اللاتوكيدي على الطرف الأول من المتصل بينما يوجد الشخص العدواني على الطرف الآخر، وبسبب مستويات القلق المرتفعة والشعور والذنب أو نقص المهارات الاجتماعية ينزع الفرد اللاتوكيدي إلى قمع انفعالاته ونتيجة لذلك يعاني هذا الفرد صعوبة في أن يكون قادراً على إشباع بعض حاجاته والتفاعل مع الناس الآخرين بشكل مريح، وكذلك صعوبة في الحديث وفي المناقشة والتعبير عن مشاعره تجاه الآخرين ، كما يصعب عليه عودة بعض البضائع إلى المتجر أو تقبل المدح من شخص ما آخر دون أن يحط من قدره، وبالإضافة إلى ذلك فإن هؤلاء الأفراد اللاتوكيديين يكونون غالباً ضحية للآخرين وهذا يعني أنهم لا يستطيعون قول لا، أو رفض الطلبات غير المعقولة مثل رفض طلب صديق يريد أن يستعير شيئاً ذو قيمة عالية أو قول لا للبائع المندفع وهم أيضاً غير قادرين على حماية أنفسهم لفظياً عندما شخص ما ينتقدهم دون حق، وهم غالباً يكونون مكتئبين ولديهم مفهوم ذات منخفض، ويرون أنفسهم كأشخاص تعيش تحت رحمة العالم المحيط بهم.

وعلى الطرف الآخر من المتصل يوجد الفرد العدواني الذي يمكنه إشباع معظم حاجاته ولكن ذلك يكون على حساب كرامة شخص ما آخر وتقدير الذات، وهذا الشخص العدواني يكون لديه مستوى القلق مرتفعاً ولديه نقص في المهارات الاجتماعية، كما أنه يستطيع لفظياً أن يفجر استفزاز الآخرين وأيضاً يكون ميالاً إلى العدوان الجسمي عند

الغضب، ويمكنه أن يعتدى على الآخرين لفظياً عن طريق إطلاق اسم أو شئ فاحش عليهم عندما لم تشبع حاجاته، فعلى سبيل المثال في المطعم يصيح الشخص العدواني في خادم المائدة عندما لا يقدم إليه طعاماً يحبه ، في حين أن الشخص اللاتوكيدى (السلبي أو الإذعاني) من المرجح أن يأكل الطعام ولا يقول شيئاً يذكر، ويسيطر الشخص العدواني على كل المحادثات الاجتماعية دون أن يترك الآخرين يتحدثون، ويستمر في هجوم وانتقاد الناس حتى بعد هروبهم من الموقف، في حين أن الشخص اللاتوكيدى يكون دائماً ضحية للآخرين، ومن ثم يميل إلى تجنب الناس الآخرين والانسحاب من المواقف الاجتماعية، أما الشخص العدواني غالباً ما يكون متجنباً عن طريق الآخرين في بيئته.

ويذكر راثيوس Rathus (١٩٧٥) في سياق وصف طبيعة السلوك التوكيدى والتمييز بينه وبين السلوكيات اللاتوكيدية والعدوانية، أن التوكيدية لم تكن مرادفة للعدوانية، وأن توكيد الذات لا يقتضى مواجهات مستمرة، وأن التوكيدية بالأحرى هي التعبير عن الذات بطريقة بناءة منتجة وموجبة، ، وأيضاً تتضمن الابتسامة نحو الآخرين والمشاركة في الحديث، وأن السلوك التوكيدى يمكن استخدامه كاستجابة مضادة لسلوك القلق.

وحيثما أن الفرد غير التوكيدى يمكنه تجنب اتصال العين المباشر بسبب تقدير الذات المنخفض لديه، فإن الفرد التوكيدى يسعى إلى اتصال العين بشكل مباشر فهو مثلاً لا يتجنب النظرات المحدقة من الآخرين ولا يوجد في ذلك ضرورة، وعلى الرغم أيضاً من أن الفرد اللاتوكيدى يتحاشى التضيق حتى لا يصطدم بخادم المائدة في المطعم مثلاً فإن الشخص التوكيدى يذكر الأخطاء بطريقة مختصرة ودون فعل ضوضاء،كما أنه لم يكن منسحباً ولا مستبداً أو متغطرساً وعلاقاته تكون

مع الناس الآخرين في المناسبات الاجتماعية والحفلات بطريقة تلقائية ولا يجـد ضرورة لبتهقر إلى الأركان، وعندما يشعر أن شخصاً ما يستغله يقـول ما ينبغي أن يكون لانصاف مظالمه مدافعاً عن حقوقه الشخصية، فهـو لا ينتهـز الفرصة في أن يعبر عن العداء بلا مبرر، ولكن إذا وجد نفسه فـي موقف لا يكون الإنصاف فيه ممكناً يكون قادراً على تعطيل الفرصة للإنصاف.

كما أنه يستطيع أن يقول لا عندما يكون تواقاً إلى رفض طلب ما وذلـك لأن هذا الطلب يبدو غير معقول أو غير ملائم، كما أن الشخص التوكيدي يقدر المواجهات الاجتماعية ويحدد الاستجابة الملائمة من ناحية، ومـن ناحية أخرى فهو لا يعتدي على الآخرين اعتباطاً، ولا يكون الفرد التوكيدي مذعناً ولا عدائياً يميل إلى القتال والهجوم. ولا يتح للآخرين أن يستغلوه ولا ينسحب من التفاعلات الاجتماعية ولا يكون في حاجة إلى أن يكون شخصاً فظاً ومتغطرساً.

ويعرف شيلتون Shelton (١٩٧٧) التدريب التوكيدي بأنه إجراء يتألف من العديد من فنيات تعديل السلوك ويستهدف مساعدة الأفراد على حماية أنفسهم وحقوقهم دون أية إساءة إلى حقوق الآخرين، فهو طريقة إرشادية مفضلة للأفراد الذين يكون لديهم صعوبة في التعبير المناسب عن انفعالاتهم المختلفة، والأفراد الذين لديهم نقص في الثقة بالنفس وبتعبير أخر أن التدريب التوكيدي يستعمل بشكل مفيد مع الأفراد الذين لا يستطيعون التعبير عن انفعالاتهم والذين يكونون لديهم صعوبة في قول لا والذين يتيحون للآخرين أن يستغلوهم.

ومما لاشك فيه أن عدم قدرة الفرد على أن يسلك بطريقة توكيدية تكون بسبب غياب المهارات الاجتماعية لديه، فالفرد اللاتوكيدي يكون غير قادر على التعبير عن مشاعره الانفعالية الحقيقية ويفشل في رفض

الطلبات غير المعقولة ولا يدافع عن حقوقه المشروعة وغالباً ما يستغل عن طريق الآخرين، ويتضمن التدريب التوكيدي توليفة من الفنيات التالية وهي الإرشاد المصغر، الواجبات المنزلية، التغذية الرجعية عن طريق شرائط الفيديو، والبروفة السلوكية والتدريب على طريقة الدروس الخصوصية والحث، والتشكيل بالأنموذج والإرشاد بالقراءة فالهدف الرئيسي من التدريب التوكيدي هو خفض القلق الاجتماعي وزيادة المهارات الاجتماعية لدى الفرد.

ومن خلال ما تقدم نستطيع القول بوجه عام أن الشخص المؤكد لذاته هو الشخص الذي يستطيع التعبير عن مشاعره بحرية والدفاع عن حقوقه الشخصية عند الاحتكاك بالآخرين بطريقة تخلو من أي إهانة أو تحقيراً لهم.

ومن هنا تبرز فائدة التوكيدية للفرد فيما يلي :

١- نمو مهارات التواصل وتزيد من التفاعل الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية للفرد.

٢-تتيح للفرد الشعور بالثقة بالنفس وتحسن من مفهوم الفرد عن ذاته.

٣- تزيد من تقديره لذاته وتساعده على تجنب كثيراً من جوانب الإحباط.

٤- تساعد الفرد في الحصول على تقدير الآخرين له.

٥- تحسن من قدرة الفرد على اتخاذ القرارات المهمة بكفاءة عالية.

٦- خفض القلق والخوف الذي يستثار في المواقف الاجتماعية.

٧- القدرة على مواجهة الضغوط الاجتماعية من الآخرين.

٨- حرية التعبير الانفعالي مما يعني أن يكون الفرد صريحاً ومباشراً في التعبير عن مشاعره وحاجاته وآراءه، وأن يكون صريحاً عندما يمتدح شخص ما أو يتلقى تعليقاً من الآخرين وعندما يتواصل مع الآخرين

يكون مستخدماً التواصل بشكلة اللفظي وغير اللفظي والذي يتمثل في أن تكون نبرات الصوت وتعبيرات الوجه وإيماءات وحركة العين لديه ملائمة لما يقوله.

وعلى هذا فإن التوكيدية تتضمن مهارات لفظية تتمثل في التعبير عن الأفكار والآراء والدفاع عن الحقوق الشخصية للفرد ورفض الطلبات غيـر المعقـولة أو القدرة على قول لا، وهي أيضاً تشمل مهارات غير لفظـية تتضمن أن تكون الطريقة التي ينظر بها الفرد لمن يتحدث معهم مناسبة، وكذلك الاعتدال في الوقوف أو الجلوس أثناء الحديث مع الآخرين والانسجام بين تعبيرات الوجه وإيماءات الجسم من جهة والرسالة التي يريد الشخص التوكيدي إيصالها للآخرين من جهة أخرى وأضف إلى ذلك أن تكون نغمة الصوت مناسبة فلا يكون صوت الفرد مرتفعاً أو منخفضاً فـي الموقف الاجتماعي خلا شك أن لغة الجسم تساعد الفرد في التعبير عـن صـدق مشاعره ووضوحها وإقناع الآخرين، ومن ثم فإن السلوك التوكيدي لا يكمن في موضوع ما يقوله الفرد بل في كيفية ما يقوله.

وتعرف لورر و موري Lorr & More (١٩٨١) التوكيدية بأنها مهارة الفرد في التفاعل مع الآخرين وتكوين علاقات جيدة والقدرة على المبادأة وبدء واستمرار وإنهاء التفاعلات الاجتماعية والتعبير عن المشاعر والثقة بالـذات والدفاع عن الحقوق وتوجيه الآخرين ومن جملة ما تقدم نخلص إلـى أن التوكـيدية هي حرية التعبير عن الانفعالات والأفكار والمشاعر والـدفاع عـن الحقوق المشروعة بطريقة ملائمة ومباشرة وعليه يكون الشخص التوكيدي هو الذي يحترم نفسه ويحترم الآخرين ويعمل على حل مشاكله بطريقة إيجابية ملائمة.

وتخـتلف التوكـيدية عن العدوانية فالأخيرة تتضمن التعبير عن الأفكـار والمشاعر والآراء بطريقة غير ملائمة ومن خلال الاعتداء على

حقوق الآخرين وهى إما أن تكون عدوانية إيجابية أو نشطة وأما أن تكون عدوانــية سلبية وهى تنقل انطباعاً عن عدم الاحترام فالشخص العدوانى يستطيع الوصول إلى إشباع حاجاته ومطالبه على حساب الآخرين.

كمـــا تخـــتلف التوكيدية عن السلبية أو اللاتوكيدية فالسلوك غير التوكيدى هو سلوك سلبى وغير مباشر وعليه فالشخص غير التوكيدى أو الســلبى يتــيح للآخـــرين أن يعتدوا على حقوقه ويظهر نقص فى تقدير وإشباع حاجاته النفسية الشخصية وبالتالى يعانى من شعور بالنقص لديه.

ومن هذا المنطلق يمكن القول أن السلوك التوكيدى يتضمن التعبير عن الأفكار والمشاعر للفرد دون أن يكون ذلك على حساب الآخرين وأن السلوك التوكيدى لا يكون مهتماً بما يقوله الفرد بل بالكيفية التى يقول بها، وأن الــسلوك التوكــيدى ينبغى أن يكون مصحوباً بتعبيرات لفظية وغير لفظــية أو لغة الجسد والتى تجعل رسالة الفرد تكون أكثر وضوحاً، ولغة الجـــسد هـــذه تتـــضمن اتـــصال العين، وضع الجسم والتحدث بوضوح واستخدام تعبيرات الوجه الملائمة، والإيماءات المناسبة أيضاً لتدعم وتؤكد ما يقوله الفرد فالأفراد غير التوكيديين يتجنبون النظر للآخرين ويتحدثون بصوت منخفض.

فالتوكــيدية مـــا هي إلا مهارات سلوكية لفظية وغير لفظية وهى موقفية ومـــتعلمة تتـــضمن تعبيـــر الفرد عن مشاعره الإيجابية والسلبية بصورة ملائمـــة، ورفض أي مطالب يمارسها الآخرون على الفرد لإجباره على إتـــيان ما لا يرغبه، والمبادرة ببدء المحادثات والاستمرار فيها وإنهائها، والـــدفاع عن الحقوق ضد من يحاول انتهاكها شريطة عدم انتهاك حقوق الآخـــرين ولا تتم عملية تعلم المهارات التوكيدية بطريقة عشوائية بل تتم ضـــمن مجموعة من الخطوات المترابطة فكل خطوة هى امتداد للخطوة التـــى تليها، ولقد صاغ وولبى فنية التحصين التدريجى فى عدة خطوات محـــددة، إلا أنـــه لـــم يـــضع خطوات محددة فى كيفية إجراء التدريب التوكيدى.

ويتضمن إجراء التدريب التوكيدي عدة خطوات على النحو التالي:

الخطوة الأولى: وهي تحديد الحاجة إلى التدريب التوكيدي، وتعد هذه الخطوة تقييمية، إذ أنها تتضمن عادة استخدام مقاييس التقرير الذاتي للتوكيدية، وذلك لتحديد مدى القصور أو النقص في مستوى التوكيدية، إلا أن العديد من هذه الاختبارات (اختبارات الورقة والقلم للتوكيدية) تعطي مؤشراً بالغ الدقة عن مجال المشكلة التي يعاني منها الفرد والمواقف التي من خلالها يسلك الفرد بطريقة غير توكيدية أو سلبية.

الخطوة الثانية: وفي هذه المرحلة تعقب تحديد الحاجة إلى التدريب التوكيدي، يقدم المعالج المعلومات والأسباب المنطقية عن التدريب التوكيدي للعميل، مع توضيح الاختلافات بين السلوك التوكيدي وغيره من السلوكيات الأخرى (اللاتوكيدية والسلوك العدواني)، ومناقشة الأهداف، مع تفسير وشرح فنيات التدريب التوكيدي للعميل، وتوضيح أن هذه الفنيات مثل "المرونة السلوكية ، ولعب الدور، والواجبات المنزلية وغيرها" تستخدم لكي تساعد الفرد على تحقيق أهدافه النوعية وزيادة مهاراته التوكيدية، كما تستهدف أن يبقى مستوى القلق منخفضاً لدى الفرد.

ومن هنا تعتبر هذه الخطوة تربوية أو تعليمية، حيث أنه في هذه الخطوة يخبر المعالج العميل بأن الاستجابات اللاتوكيدية هي بمثابة هزيمة للذات أو تدمير لها، وأن التوكيدية سوف تزيد من الثقة بالنفس لدى الفرد، وسوف تؤدي بصفة عامة إلى حياة سعيدة؛ كما يؤكد أيضاً على أن السلوك التوكيدي يتيح للعميل الفرصة في أن يصبح أكثر فاعلية في المواقف البينشخصية، فضلاً عن أنها تتيح للشخص أن يفصح عن أفكاره ومشاعره في مواقف الحياة، ومن ثم تكون سبباً في شعوره بالتحسن في الذات والرضا عنها والتقدير الإيجابي من الآخرين.

الخطوة الثالثة: وتتضمن التدريب على المهارات التوكيدية، وهذه المرحلة تمتد إلى حد بعيد التعليمات المباشرة، والتدريب على السلوكيات التوكيدية في مواقف لعب الدور، التي يحددها العميل كمواقف واقعية وتمثل إشكالية له ، بمعنى أنه بعد تحديد المواقف التي من خلالها يسلك الفرد بطريقة غير توافقية أما سلبية أو لا توكيدية، ويكون لديه صعوبة في أن يكون توكيدياً خلالها، حينئذ يتم التدريب على المهارات التوكيدية، وذلك من خلال لعب الدور، حيث يقوم المعالج بنمذجة الموقف ثم يطلب من الفرد أن يقلد الاستجابة النمذجة (أي التي سبق لها عملية التشكيل بالأنموذج من خلال المعالج) وحينما ينمذج الفرد هذا السلوك التوكيدي، يعزز المعالج الاستجابات التي قام بها بشكل صحيح، وفي أثناء لعب الدور يقوم المعالج بملاحظة علامات القلق التي تظهر لدى العميل عند أداء السلوك التوكيدي في الموقف، كما يحدد المعالج أيضاً مجالات وجوانب الأداء التي تحتاج إلى أن تتحسن، ويقدم الاقتراحات التي سوف تساعد الفرد على أن يؤدي السلوك التوكيدي بطريقة ملائمة كما تتضمن هذه الخطوة التدريب على المهارات التوكيدية من خلال التشكيل بالأنموذج، حيث يلاحظ العميل بيان حي عن السلوك التوكيدي عن طريق المعالج أو عن طريق مشاركين آخرين أو من خلال نماذج مسجلة على شرائط فيديو أو كاسيت وتتضمن هذه الخطوة أيضاً التدريب على السلوكيات التوكيدية عن طريق البروفة السلوكية، حيث يمارس العميل السلوكيات التوكيدية ويتدرب عليها مع المعالج أو مع المشاركين الآخرين، مع تقديم التغذية الرجعية من المعالج أو من المشاركين الآخرين فيما يتعلق بالمكونات اللفظية وغير اللفظية النوعية للاستجابة التوكيدية هذا بالإضافة إلى استخدام التدريب على طريقة الدروس الخصوصية، والتعزيز الاجتماعي للسلوكيات التوكيدية الملائمة، والواجبات المنزلية

والتي تشير إلى أنه عندما يكون الفرد قادراً على أن يؤدي السلوكيات التوكيدية المرغوبة ، يشجع الفرد على تجريب هذه السلوكيات التوكيدية في مواقف الحياة الواقعية.

وعلـى الطـرف الآخـر فقـد حدد فريدريك وأرنولد (Frederick & Arnold ١٩٧٥) خطـوات التدريب ألتوكيدي في عدة خطوات رئيسية وهي:

١- أن يقـوم المعـالج والعميل بتحديد سلسلة المواقف التي من خلالها يشعر العميل بصعوبة في أن يكون توكيدياً بشكل متزايد تدريجياً ، وينبغـي أن توضـع هذه المواقف في مدرج هرمي مثل بنود مدرج القلق التي تستخدم في التحصين التدريجي، ويجب أن تكون الأحـداث والمواقـف الأكثـر صعوبة والباعثة على القلق التي توصف في قمة مدرج القلق لكي لا تكون لدى العميل مشكلة في أن يكون توكيدياً، و إلا تحدث نتائج سلبية نتيجة لتوكيديته، بمعنى أن تكون المواقف متدرجة في صعوبتها بحيث يتم تدريب العميل على المواقف الأقل إثارة للقلق حتى تصل إلى أشدها إثارة للقلق في قمة المدرج الهرمي.

٢- تمثـيل المعالج والعميل كل من المشاهد عن طريق لعب الدور ، ثم يعلـق المعـالج علـى سـلوك العميل ، ويقدم الاقتراحات بشأن التحسينات ويوجهه للأفضل ، وبصفة خاصة فيما يتعلق بتعبيرات الوجه ، والإيماءات والإشارات، ونبرات الصوت واتصال العين وغيـرها مـن المكـونات غيـر اللفظية، ويحث أيضاً التشكيل بالأنموذج خلال هذه المرحلة ، وتختلف العديد من المواقف التي يتم لعب الدور فيها والتشكيل بالأنموذج لها في كل جلسة ، وهي تقـوم علـى خطـورة لا توكيدية العميل وأيضاً مستوى التحمل

لممارســة السلوك التوكيدي، بمعنى أن المواقف الاجتماعية التى يــتم تدريب العميل فيها على السلوك بطريقة توكيدية تختلف من جلسة لأخرى.

٣- بعــد الانــتهاء من مرحلة لعب الدور والثقة فيما يؤديه العميل في المواقــف المحددة حينئذ يقرر المعالج والعميل الاستجابات البديلة التــي يقوم بها في هذه المواقف فعلى سبيل المثال يناقش المعالج مــع العميل ما يقوله أو ما يؤديه العميل إذا أعطى استجابة سلبية تجــاه المواقــف الاجتماعية التى يتدرب عليها، أو ما ينبغي أن تكــون عليه الاستجابة من دفء وايجابية أكثر بدلاً من الاستجابة العدوانــية.وبعد أن يكــون قد تم الاتفاق على هذه البدائل يحدث لعب الدور والتشكيل بالأنموذج مرة أخرى حتى يكون العميل قد فهم تماماً أو أتقن هذه البدائل جيداً .

٤- بعــد أن تكــون الاستجابة التوكيدية قد فهمت تماماً، ووافق المعالج علــى أن العميل أصبح توكيدياً ويسلك بطريقة ملائمة يتم تشجيع العميل على ممارسة التوكيدية في مواقف الحياة الواقعية رغم أن هذا يكون خطوة صعبة القيام بها لدى العديد من العملاء، ويشجع العمــيل على أن يعمل بروقة على السلوك التوكيدي في البيت ، وأن يــدون نوعية المشاعر إيجابية أو سلبية تكون لديه عند أداء الــسلوك التوكيدي، وأيضاً ما نوع المواقف التى تحدث فيها هذه المــشاعر الموجــبة والسالبة، ويجب على العميل أيضاً أن يدون مذكــرات عــن شعوره بعد أداء السلوك وما يعوقه في أن يكون توكيدياً ، كما يود أن يكون ،فالهدف من تدوين هذه المذكرات هو مــساعدة العمــيل على أن يخبر عن أي المشكلات قد تكون لديه ويصعب عليه مواجهتها ويقول ذلك للمعالج ، وذلك لكي يستطيع التدريب عليها ومنعها من الحدوث مرة ثانية .

٥- وفي الجلسة التالية يتم فحص ومراقبة أداء العميل الذي كان في الجلسة الماضية، فإذا سلك العميل بطريقة ملائمة يتم مكافأته ومدحه بطريقة مفعمة بالحماس، وتناقش مذكراته وأية مشكلات قد واجهته يتم التدريب عليها، ويتم تشجيع العميل على أن يستمر في ممارسة السلوك التوكيدي في هذه المواقف، وأن يواصل تدوين مذكرات عن أدائه . وبعد هذه الخطوات الماضية إذا كان لدى العميل صعوبة في أن يكون توكيدياً يتعين على المعالج أن يناقش أسباب صعوبة العميل في أن يكون توكيدي ، ويحدث إعادة تدريب ملائم له حتى يتمكن من أداء المهارات التوكيدية بفاعلية.

وفي برامج تعديل السلوك يتم تدريب الأفراد المشاركين على مجموعة من المواقف التي تستثير القلق والضيق لديهم وتعليمهم كيفية الاستجابة التوكيدية حيالها ومثال ذلك عندما ينتقد شخص بصورة غير عادلة وعندما ينتقد أستاذك وكذلك حالة التلميذ الذي يهمس في الفصل وينال توبيخ المعلم من بين التلاميذ الذين كانوا يهمسون معه وكذلك شخص يحاول شراء تذكرة أو يقف في طابور ويندفع أمامه شخص آخر وشاب يشتاط غيظاً وغضباً من أن زوجته تتحدث مع زميل يرافضه وزوج يغتاظ لأن زوجته تشكر ما يقدمه لها من خدمات ومساعدة وكذلك أم تسخط على ابنها وتغضب منه لأنه لا يلتزم بقواعد وآداب المائدة وكذلك عندما يدخن شخص سيجارة في مكان عام مثل هذه المواقف وغيرها التي تستثير الغضب لدى الفرد يتم تدريبه على مواجهتها والتعامل معها بطريقة توكيدية مع تدريب الفرد على ممارسة الاستجابات اللفظية وغير اللفظية للتوكيدية مثل التدريب على اتصال العين ووضع الجسم وتعبيرات الوجه والتدريب على استخدام الإيماءات.

ويــتم الــتدريب علــى المهارات التوكيدية من خلال عدة فنيات - سـلوكية مـثل الـتدريب علـى الاسترخاء، ولعب الدور، وقلب الدور، والتـشكيل بالأنموذج والتغذية الرجعية وفنيات معرفية مثل التدريب على الحـوار الداخلـي الايجابي وتغيير المعتقدات غير المنطقية (إعادة البناء المعرفي) للفرد.

وفــي ثنايا الحديث عن فنيات التدريب التوكيدي تشير بروشاسكا (١٩٨٤) إلــى أن الــتدريب التوكيدي يشتمل على البروفة السلوكية التي تعمل كتشريط مضاد للقلق ، فمن خلال لعب الدور ينخفض القلق ويصبح العمــلاء أكثــر ثقــة بــشأن قدراتهم لمواجهة مواقف الحياة ، ثم يعطي المعالجــين واجبات منزلية متدرجة للعملاء تبدأ بالمواقف التي تكون أقل شدة وأقل باعثاً على القلق .

وتتضمن فنية التدريب التوكيدي أيضاً التعزيز حيث يقدم المعالج المديح والثناء للعميل في حال إتقانه الاستجابات التوكيدية المراد تعلمها وتعزيز كـل محاولــة يقوم بها تكون أكثر توكيدية بشكل فعال مستخدماً في ذلك نموذج التقريب المتتابع ، فالمعالج يعزز كل خطوة في أداء العميل ليصبح أكثـر توكيدية مثل تعزيز الزيادة في اتصال العين ، أو الزيادة في درجة علو الصوت.

ويــشتمل التدريب التوكيدي أيضاً على التغذية الرجعية بحيث يتم تــشجيع العملاء على أن يصبحوا أكثر معرفة بالاستجابات اللفظية وغير اللفظــية للتوكيدية فالبعض من المعالجين يستخدمون شرائط الفيديو التي تتــيح للعملاء أن يحصلوا على تغذية رجعية بخصوص السلوك التوكيدي الملائــم، والبعض الآخر منهم يعتمد على التغذية الرجعية من أنفسهم أو مــن أعضاء المجموعة لزيادة وعي العميل بالتغيرات التي تحتاج إلى أن تكــون أكثــر توكيدية ، ويعد التشكيل بالأنموذج فنية أخرى تستخدم في

التدريب التوكيدي ، فمن خلال لعب الدور أو التفاعل المباشر مع العملاء يكون المعالج قادراً على أن يعطي نموذجاً أكثر فاعلية عن التوكيدية حيث يعرض المرشد أو المعالج الاستجابات السلوكية الملائمة أمام العميل ويقوم بتقليدها أو بتعريضه لمشاهدة نماذج مصورة تسلك بطريقة توكيدية في المواقف الاجتماعية الصعبة.

ويرى فريدريك وآخر (١٩٧٥) أن التدريب التوكيدي يتكون من ثلاث فنيات أساسية هي لعب الدور والتشكيل بالأنموذج، والمكافأة الاجتماعية مع التدريب على طريقة الدروس الخصوصية ، ويستخدم لعب الدور لمساعدة العميل في البروفة على ما ينبغي أن يسلكه في الموقف الاجتماعي مثل ما ينبغي أن يقوله نحو طلب زوجته ، وما ينبغي أن تكون عليه تعبيرات الوجه ونبرات الصوت وغير ذلك ،ويستخدم التشكيل بالأنموذج وقلب الدور لمساعدة العميل على ملاحظته الكيفية التي يسلك بها الشخص الأكثر توكيدية في هذا الموقف.

وفي معظم الحالات يلعب المعالج دور العميل ويلعب العميل دور المعالج ، كما أن المكافأة الاجتماعية مع التدريب على طريقة الدروس الخصوصية تكون هامة أيضاً ، فالمعالج ليس فقط يعلق على مدى جودة ما يؤديه العميل ولكن أيضاً يقدم إليه الاقتراحات، ويعطيه العميل التغذية الرجعية المناسبة لسلوكه لتسهيل التحسن في توكيديته.

وعلى الطرف الآخر يرى (ألكسندر Alexander ١٩٧٦) أن التدريب التوكيدي يتضمن عدة إجراءات لزيادة التوكيدية لدى الأفراد وهي:

١- تعلم اكتساب الاستجابة Response acquisition

٢- إعادة حدوث الاستجابة Response reproduction

٣- تشكيل وتقوية الاستجابة Response shaping

٤- إعادة البناء المعرفي Cognitive restructuring

٥- انتقال أثر الاستجابة Response transfer

ويتضمن النوع الأول من هذه الإجراءات التشكيل بالأنموذج والتعليمات حيث يقدم المعالج للعميل معلومات عن التمييز بين العدوان وتوكيد الذات فلذلك أن هناك اختلاف بين السلوك السلبي والعدواني فالسلوك السلبي يشير إلى عجز الفرد عن التعبير عن مشاعره وأفكاره مما يتيح للآخرين انتهاك حقوقه بينما السلوك العدواني يرمي إلى إيذاء الآخرين وإلحاق الضرر بهم أما السلوك التوكيدي فهو حسن التعبير عن الذات وموضحاً أن الاستجابات التوكيدية والسلبية والعدوانية عند الفرد هي استجابات متعلمة عن طريق مشاهدة الفرد وتقليده لنماذج يتصرفون بتلك الاستجابات أو عن طريق التعزيز والعقاب.

أما النوع الثاني يسمى باسم البروفة السلوكية أو لعب الدور، أو ممارسة الاستجابة وتكون ممارسة الاستجابة هي المصطلح المفضل لأن البروفة السلوكية ولعب الدور تعتبر ذات معانى كثيرة وفائضة وتختلف ممارسة الاستجابة على طول بعدين هما الصريح والتخيلي وكذلك (المباشرة والمرتجلة)، فلا شك أن ممارسة الاستجابة الصريحة تكون ذات مميزة فى إثارة العملاء غير المهتمين، وهى تكون أكثر فاعلية لتعميم الاستجابة، وتكون أكثر فاعلية فى التدريب على السلوكيات التوكيدية غير اللفظية، أما ممارسة الاستجابة التخيلية فهى تكون أقل تهديداً للفرد وأكثر مرونة واقتصاداً، وأكثر فاعلية فى علاج المشكلات المعرفية الأكثر تعقيداً، أما فى ممارسة الاستجابة المباشرة يشجع الفرد على تقليد سلوك الأنموذج وأن يكون مزوداً بنص مكتوب عن الاستجابة التوكيدية الملائمة للتدريب

عليها، وفي ممارسة الاستجابة المرتجلة يزود الفرد بكثير من قواعد الأداء العام ويطلب منه استنباط الاستجابة التوكيدية الملائمة من حصيلة استجاباته الشائعة

أما النوع الثالث من هذه الإجراءات فهو يتضمن التغذية الرجعية عن طريق شرائط الفيديو أو الكاسيت ، والتدريب على طريقة الدروس الخصوصية، والتعزيز، في حين أن النوع الرابع يتضمن إعادة تشكيل البنية المعرفية، ففي التدريب التوكيدي يعطى المعالج معلومات وافية عن أهمية السلوك التوكيدي، وكيف أن السلوك اللاتوكيدي يكون مكتسباً، ولماذا يستمر السلوك اللاتوكيدي رغم أنه سلوك غير توافقي، وكيف يمكن اكتساب السلوكيات التوكيدية ومحو السلوكيات اللاتوكيدية، من حيث هي سلوكيات مستهجنة ومرفوضة اجتماعياً في حين أن السلوك التوكيدي هو سلوك سوي، وعلى هذا فالتوكيدية هي إعادة بناء من السلوك غير المرغوب اجتماعياً إلى سلوك مرغوب بدرجة عالية، ولقد استخدم بعض المعالجين مثل (اليس ١٩٦٢، لازاروس ١٩٧١) الإجراءات العقلانية الانفعالية كجزء من التدريب التوكيدي كي يصبح العملاء على وعي بالتلفظات التخيلية Covert verbalizations والأنماط المعرفية الخاطئة التي تؤدي إلى السلوك غير التوكيدي.

أما النوع الأخير من الإجراءات فهو يتمثل في استخدام الواجبات المنزلية حيث يقوم الفرد بممارسة الاستجابات التوكيدية التي تعلمها في مواقف الحياة الواقعية والحية.

وجملة القول أن هناك عدة إجراءات يمكن من خلالها زيادة مستوى التوكيدية لدى الأفراد تتمثل في تعلم لاكتساب الاستجابة وهذا يشير إلى أن الاستجابات التوكيدية متعلمة ومكتسبة من خلال ملاحظة الفرد لنماذج توكيدية في البيئة التي يعيش فيها أي أن الاستجابة التوكيدية

تكتسب من خلال التشكيل بالأنموذج أياً كانت هذه النماذج فعلية أو متخيلة أو نمـاذج رمزية مسجلة على أشرطة الفيديو والأفلام وشرائط الكاسيت وتعتبـر النماذج الفعلية أو الحية أكثر فعالية فى تعلم المهارات التوكيدية وبعد أن يكتسب الفرد المهارات التوكيدية من النموذج يطلب منه إعادتها مرات عديدة حتى يتقنها ويتمرس عليها، وذلك باستخدام فنيات لعب الدور أو البروفة السلوكية، وقد تتم هذه الممارسات إما بصورة فعلية أو متخيلة ويـتم ذلك من خلال تجزئة الموقف إلى عناصر فرعية يتم تدريب الفرد علـيها، ويقـدم له تدعيم أو تعزيز عند كل تحسن وعقب ذلك يطلب منه تنفيذ هذه الاستجابات التوكيدية فى مواقف فعلية فى الحياة، ولم يقف الأمر عند هذا الحد فعندما يستطيع الفرد ممارسة الاستجابات التوكيدية بطريقة صحيحة وإيجابية يتم تدعيمها.

وحيث أن نقص التوكيدية قد يكون راجعاً إلى وجود معتقدات وأفكار غير عقلانية فلابد من تعديل هذه الأفكار اللاعقلانية واستبدالها بأفكار أكثر منطقـية وعقلانـية ممـا يؤدى ذلك إلى تعديل سلوك الفرد من كونه غير توكـيدى إلى أن يسلك بطريقة توكيدية وهذا يتم من خلال توضيح المرشد للعمـيل أن أفكـاره غير العقلانية وأحاديث الذات الداخلية السلبية لديه هى السـبب فى كف ظهور السلوك التوكيدى لديه ومن ثم فلابد من دحض تلك المعـتقدات وإحلال معتقدات منطقية بدلاً منها وتبنى مدركات واقعية للآثار الإيجابية للتوكيدية على نحو يرفع من مستوى توكيدية الفرد وحتى أن يكون الـتدريب علـى المهـارات التوكيدية فعال وذو فائدة عملية لابد أن ينتقل ممارسـة الاسـتجابة التوكيدية إلى مواقف الحياة الفعلية ومن ثم فلابد من انـتقال أثـر التدريب على الاستجابة التوكيدية إلى الواقع الحى الذى يعيشه الفـرد، وحتـى يـتأكد المرشد من حدوث تلك العملية يكلف المرشد الفرد بواجبات منزلية من قبيل أن يؤكد ذاته فى مواقف معينة.

ومما لاشك فيه أن القدرة على التعبير عن المشاعر والأفكار والقدرة على رفض الطلبات غير المعقولة والقدرة على مناقشة الرؤساء وإبداء الرأي والقدرة على التفاعل الاجتماعي مع الآخرين كلها تمثل مهارات توكيدية يمكن تعليمها للأفراد حيث تكون لديهم القدرة على التصرف والسلوك بطريقة توكيدية يحترم فيها الفرد ذاته ويحترم الآخرين ويتعلم كيفية التعبير ونقل مشاعره نحو الآخرين بأمانة ولا يسلك بطريقة عدوانية ولذا تنطوي فوائد توكيد الذات على التخلص من المشاعر السلبية المكبوتة وانخفاض في مستوى القلق ويولد الشعور بالراحة النفسية ويحافظ الشخص من خلالها على حقوقه ومصالحه ويحقق أهدافه وتعزز الثقة بالنفس وتساعد الفرد على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة وفعالة مع الآخرين وتتبدى أعراض وعلامات ضعف توكيد الذات في صور شتى منها مجاملة الآخرين ومسايرتهم والاستجابة لرغباتهم وسعي الشخص لإرضائهم ولو على حساب نفسه ووقته وماله وسمعته وهذا يتضح من خلال عدة جوانب وهي الإكثار من الموافقة الظاهرية مثل نعم، حاضر، وضعف القدرة على الرفض المناسب في الوقت المناسب وتقديم مشاعر الآخرين على مشاعره وحقوقه وكثرة الاعتذار للآخرين عن أمور لا تدعو للاعتذار وضعف القدرة على التعبير عن المشاعر والرغبات والانفعالات و ضعف القدرة على إظهار وجهة نظر تخالف آراء الآخرين ورغباتهم وضعف الحزم في اتخاذ القرارات والمضي فيها وتحمل تبعاتها و ضعف التواصل البصري بدرجة كبيرة وتختلف نتائج ضعف توكيد الذات من شخص لأخر باختلاف الظروف، ولكن كثيرا ما يصاب هؤلاء بالاكتئاب والقلق والمخاوف الاجتماعية، إضافة إلى المضاعفات الاجتماعية والوظيفية والتعليمية.

وفــي ضــوء مــا تقدم فإن التدريب على اكتساب وتعلم مهارات التوكيدية يساعد الفرد على حل مشاكله بطريقة إيجابية وملائمة ويزيد من الثقة بالنفس ويحسن من مفهوم الذات لديه ويساعده على تجنب كثير من جــوانب الإحــباط ويعمــل على خفض القلق والخوف الذي يستثار في المواقف الاجتماعية ويساعد الفرد على تحقيق أكبر قدر ممكن من الفاعلية والنجاح في علاقاته الاجتماعية بالآخرين ، وذلك لأن زيادة الثقة بالنفس والتعبير عن المشاعر والانفعالات تخفف من الاستجابات الانفعالية الناتجة عــن الــضغوط وأن الأفراد الذين يكون لديهم نقص في الثقة بالنفس في المواقــف الاجتماعية يفتقرون إلى المهارات التوكيدية ، ومن ثم يكونون عاجــزين عــن مواجهة المواقف الصعبة والضاغطة، فالتوكيدية تساعد الفــرد علــى أن يكون شجاعاً وجريئاً وواثقاً من نفسه ولديه القدرة على مــواجهة المواقف دون خوف أو قلق ودون خجل، والأفراد الذين يكون لــديهم مــستوى مــنخفض مــن التوكيدية يعانون كثيراً من المشكلات والاضطرابات المرتبطة بالضغوط والاضطرابات السيكوسوماتية، وعلى هذا فإن نقــص التوكــيدية يــسهم في حدوث الضغوط لدى الفرد ، وبالتالي فإن الــتدريب علــى مهارات التوكيدية والذي يتضمن تدريب الفرد على تعلم كيفــية التعبيــر عــن مشاعره وأفكاره والدفاع عن حقوقه وتعلمه أيضاً الاخــتلافات الجوهــرية بــين السلوك التوكيدي وغيره من الاستجابات السلوكية الأخرى كالسلوك السلبي والسلوك العدواني.

ومن هذا المنطلق فإن تدريب الفرد على التوكيدية يساعده على أن يــسترد ثقته بنفسه تلك الثقة التي افتقدها في عجزه عن مواجهة المواقف الضاغطة ، إلا أن ذلك يستوجب ضرورة أن تكون هناك مساندة اجتماعية ســواء مــن باقي أعضاء الأسرة أو من الأصدقاء وحين يرتفع مستوى التوكــيدية لدى الفرد من خلال التدريب على الاستجابات التوكيدية يصبح

الفـرد قادراً على مواجهة المواقف الضاغطة وخاصة المرتبطة بظروف العمـل حـيث أن الفـرد من خلال التدريب التوكيدي يصبح قادراً على التعبير عن مشاعره وانفعالاته بصورة إيجابية وتفريغ ما لديه من توترات بصورة مقبولة اجتماعياً فمثلاً إذا كان الموقف الضاغط الذي يتعرض له الفرد يتمثل في زيادة الأعباء الوظيفية الملقاة على كاهله من جانب رئيسه أو زمـيله في العمل فإن التدريب على السلوك التوكيدي في هذا الموقف يتضمن مساعدة الفرد على أن يعبر عن مشاعره ويدافع عن حقوقه بشكل إيجابـي تجـاه هـؤلاء الأشخاص ولذلك نجد أن التدريب التوكيدي يمثل أسلوبا هاماً في برامج تعديل السلوك.

رابعاً: أسلوب الاشراط التجنبي أو التنفيري: Aversion Conditioning

وهو ينتمي إلى نظرية التشريط الكلاسيكي ويرجع استخدام الأساليب التنفيـرية فـي تعـديل السلوك إلى فجر التاريخ حيث لاحظ القدماء أن السلوك غير المرغوب فيه يمكن إهماله إذا ما اقترن بمثير منفر وتشتمل الأسـاليب التنفيـرية علـى عرض مثيرات منفرة ومكروهة كالصدمات الكهـربائية عقب ظهور السلوكيات غير المرغوبة بهدف كف الاستجابة السلوكية غير المقبولة ومنعها من الظهور، ولقد استخدم هذا الأسلوب في عـلاج العديد من المشكلات كالتدخين والإسراف في الأكل والانحرافات الجنسية والإدمان فهذا الأسلوب يستخدم لتعديل السلوك غير المرغوب فيه مـن خـلال اسـتخدام مثيرات منفرة كالعقاقير المقيئة مع المخدرات أو التدخـين لمعالجة الإدمان على المخدرات أو الكحوليات أو التدخين لدى الأفراد المتعاطين لها ففي حالة الإدمان على الكحوليات على سبيل المثال يوضـع في كأس الشراب الكحولي مادة مسببة للقيئ تجعل المدمن يشعر بالتقـزز ويحاول التقيؤ وبالتالي وبعد استمرار العملية عدة مرات، يتولد عند المدمن كراهية للشراب الكحولي وبذلك يتم تعديل سلوكه السلبي وقد

يستخدم المعالج الصدمات الكهربائية التي تتناسب مع السلوك الذي يراد تعديله ومثال ذلك تعريض الشخص يعاني من حالة تبول لاارادي إلى صدمة كهربائية لتنفره من عملية التبول وعندها يقترن ويرتبط التبول بالعقاب ، كما يمكن استخدام هذا الأسلوب أثناء ممارسة الطالب للعادة السرية ويستخدم بفعالية في علاج النشاط الحركي الزائد والسلوك العدواني ومع حالات الانحراف الجنسي واللزمات العصبية والتدخين والإدمان والجنوح وحالات السمنة الناتجة عن الشراهة في الطعام.

خامساً: أسلوب التفجر الداخلي: *Implosive*

ويعتمد على مبادىء التشريط المضاد المشتق من نظرية التعلم الشرطي ويهدف هذا الأسلوب الذي وضعه (ستامبفل ١٩٧١) إلى تمكين العميل من مواجهة مخاوفه وجهاً لوجه، إما بالواقع وإما بالخيال عن طريق تعريضه لمثيرات القلق إلى أقصى حد ممكن فإذا كان الشخص العصابي أو المختل نفسياً يسعى دائما إلى تجنب المثيرات والمواقف التي تعمل على استثارة القلق أو الخوف لديه وهذا ما يسمى بسلوك التجنب أو الهروب وهي سلوكيات متعلمة لأنها تخلصه من الشعور بالقلق والخوف فإن العلاج يستوجب تعريض الشخص للمثير المرهوب في ظل معالج محبوب وفي هذا الأسلوب يقوم المرشد بتشجيع العميل لكي يتخيل المواقف التي تثير القلق لديه مع تهيئة ظروف تماثل الظروف الأصلية التي أثارت قلقه وبذلك يشكل المرشد موقفاً انفجارياً داخلياً عند العميل، ويعني ذلك أن يقوم المرشد بإرغام العميل على مواجهة المثيرات أو المواقف التي تخيفه، أو التي تسبب له القلق مما قد يؤدي ذلك إلى رفع مستوى القلق لديه إلى أقصى حد ممكن بهدف مساعدته على تجاوز الخوف والقلق الذي يعتريه .فالفرد الذي يعاني الخوف المرضي من التلوث والذي يتضمن الخوف من الأشياء القذرة يمكن أن نطلب منه أن

يتخيل نفسه في صندوق أمامه بكل ما يحويه من أشياء غير مقبولة، وهكذا إذا أمكن تعلم الفرد تخيل نفسه في صندوق قمامة دون أن يسبب ذلك استثارة القلق لديه فإنه لا يخاف من القاذورات فيما بعد وهذه الطريقة مخالفة لطريقة العلاج عند وولبي (طريقة التحصين التدريجي).

ونخلص مما تقدم أن أسلوب التفجر الداخلي يتم على مستويين فقد يكون على مستوى التخيل حيث يطلب المعالج من العميل تخيل المواقف التي تبعث على الخوف لديه وذلك بالبدء بالموقف الذي يبعث على الحد الأقصى للقلق والخوف لفترة زمنية طويلة وذلك بعكس أسلوب التحصين التدريجي والذي يعتمد على أن تبدأ هرمية مدرج القلق تدريجياً من المواقف الأقل استثارة للقلق إلى المواقف الأكثر استثارة له ويأتي هنا دور المرشد أو المعالج في تقديم المثير المخيف في المستوى التخيلي والهدف من أسلوب التفجر الداخلي عن طريق التخيل عند المرشد أو المعالج هو إعادة الموقف المخيف دون عقاب أو حرمان أو ألم جسمي وقد يحدث أسلوب التفجر الداخلي على مستوى الواقع ويشتمل ذلك على إرغام العميل على مواجهة المواقف المخيفة بشكل مباشر وعدم تجنبها.

وقد استخدمت هذه الطريقة كثيراً في علاج الاضطرابات السلوكية العصابية كالخوف و القلق و الانطواء الاجتماعي والمثال على علاج التفجر الداخلي بالواقع كانت هناك امرأة تعاني من قلق الموت فقد كانت تشعر بالقلق والخوف وهي تقرأ الصحيفة التي تشتمل على صفحة الأموات، وعندما طلبت العلاج كان خطيبها قد أصبح مصدر قلق شديد بالنسبة لها، لأن زوجته كانت قد ماتت فبدأت تقرن وتربط بينه وبين الموت بالموت، وكانت المرأة تنظف يديها وتبدل ملابسها في حالة مواجهتها لأي شيء له علاقة بالموت وتحدد العلاج في البداية بإعداد قائمة بالمثيرات والمواقف التي تخيف تلك المرأة، وكانت جثث الموتى

على رأس تلك القائمة وبما أن الاستثارة القصوى هي أول ما نبدأ به أثناء عــلاج التفجر الداخلي بالواقع فقد ذهب المعالج برفقة المرأة إلى مشرحة أحـد المستشفيات حيث قامت بلمس جثة الميت ومنعها من تنظيف يديها، وبعـد ذلك قامت بمواجهة مثيرات القلق الأخرى بشكل مباشر ومثال ذلك أنهـا حملت صورة لرجل قتل رمياً بالرصاص بعد أن طلب منها المعالج ذلك، وعلى الرغم من أن العلاج لم يستمر أكثر من أسبوعين إلا أنه أدى إلى إيقاف قلق الموت بنجاح ومن الأمثلة الأخرى على هذه الطريقة، إذا كـان الطفل يخاف من النملة، يمكن وضع النملة في يده أو وضعها على ملابسه، انه سيخاف في البداية إلا أنه سيدرك في النهاية بأنها غير مؤذية أو مـؤلمه لــه وهكـذا يتبين أن طرق المواجهة تكون فعالة في خفض مستوي القلق.

سادساً: أسلوب الغمر: Flooding

ويقوم على فكرة وضع الشخص في الموقف الذي يخاف منه مرة واحدة بدلاً من التدرج كما هو الحال في التحصين التدريجي، وهو بذلك عكس طريقة التحصين التدريجي فمثلاً إذا كان طفل يخاف من الأماكن المرتفعة يؤخذ الطفل إلى أحد هذه الأماكن المرتفعة مثل سطح عمارة أو أحد الأبراج بحيث ينخفض الخوف والقلق لديه نتيجة تواجده فيها، وأحد مميزات هذه الطريقة هي أنها أسرع في تأثيرها من طريقة التحصين التدريجي، ولكن يعاب عليها أنها في بعض الأحيان قد تكون نتيجتها عكسية فتزيد من استجابة الخوف والقلق لدى الفرد بدلاً من أن تمحوها أو تطفئها.

وتعتمد طريقة الغمر على تعريض الفرد الذي يعاني من القلق أو الخوف بشكل مباشر إلى المثير الذي يبعث فيه القلق أو الخوف، والفكرة الرئيسية التي يقوم عليها أسلوب الغمر هي التعريض السريع المسترشد لذلك المثير

المشروط الذي يخاف منه بدلاً من تعريضه على فترات أو بالتدريج يدفع الطالب دفعاً للمشاركة في إلقاء كلمة بالإذاعة بدون مقدمات من التراخي والتدرج والتعريض السريع لموقف يهابه الطالب أو يخاف منه ومثال على ذلك" كان هناك سيدة تعاني من خوف شديد من الركوب في المصاعد الكهربائية استمر معها لأكثر من عشر سنوات وقد استخدم أحد المعالجين لها بأن قام باصطحابها معه إلى المصعد لمرة واحدة ثم تركها بعد ذلك بمفردها وبعد نصف ساعة من المعالجة تناقصت مخاوفها بشكل كبير وفي الوقت الحاضر يستخدم أسلوب الغمر مع المواقف المثيرة للقلق أو الخوف، ومن إيجابيات هذا الأسلوب سرعته في التأثير أما سلبياته فتتمثل في أنه قد تكون نتيجته عكسية فتزيد من الاستجابة المشروطة (القلق أو الخوف) بدلاً من إطفاءها ومثال على ذلك إجبار طفل يخاف من الكلاب من مشاهدة مجموعة من الكلاب مما يزيد من خوفه بدلاً من إطفاء الخوف لديه وكثيراً من المرشدين والمعالجين يفضلون استخدام أسلوب التخلص التدريجي من الحساسية بدلاً من استخدام أسلوب الغمر.

سابعاً: الانطفاء Extinction:

ويعرف أيضا بالمحو ويقصد به ميل الاستجابة غير المرغوب فيها إلى التناقص والتلاشي تدريجياً حتى تزول تماماً ، وذلك في حالة غياب التعزيز حيث يستخدم الانطفاء كإجراء لتقليل السلوك أو إيقافه إلى قاعدة أن السلوك الذي يعزز يقوى ويستمر، بينما السلوك الذي لا يعزز يضعف ويتوقف بعد فترة من التجاهل فمن المعروف أنه من الممكن إزالة أو حذف بعض الاستجابات الخاطئة عن طريق إيقاف التعزيز الذي كان يتبع أو يصاحب هذه الاستجابات وعندما تقف التعزيزات فان الاستجابات تأخذ في التضاؤل والانطفاء، وهكذا تفقد الاستجابة قوتها نتيجة لغياب التعزيز ومن أمثلة ذلك الموظف المجتهد يصبح كسولاً إذا لم تعد عليه جهوده

بالثناء أو زيادة المرتب، والسلوك العدواني عند الفرد مثلاً يمكن كفه عن طريق إيقاف أي تعزيز له، وكذلك قد يتوقف الفرد عن الاتصال بشخص يعرفه إذا كان لا يجده أبداً عندما يحاول الاتصال هاتفياً به، وكذلك لو أن هناك طالب عند سماع المدرس يرفع يده ليجيب على السؤال وهكذا كلما سمع السؤال ولكن المدرس يهمله لذلك فإن سلوك رفع اليد يتناقص تدريجياً ثم ينطفئ، وأيضاً الطالب الذي يتكلم أثناء الحصة فإذا نهاه المدرس عن ذلك نجد هذا السلوك يزداد لأن نهي المدرس قد يكون نوع من الاهتمام بالطالب، والطفل يبدأ في الكف عن البكاء عندما يتعلم أن هذه الاستجابة (البكاء) لم تعد متبوعة بحمله كمعزز لمثل هذا السلوك ولذلك التجاهل عن عمد يقلل من احتمال ظهور هذا السلوك، والطفل الذي يتكرر ذهابه للمدرسة دون أن تحدث الخبرات المؤلمة السابقة التي أدت إلى تشكيل مخاوفه نحوها في السابق، ستنطفئ و تتلاشى مخاوفه تدريجيا ولكن حالما تعود تلك الرابطة بين المثير الشرطي (المدرسة) والمثير الأصلي (عدوان أحد الزملاء) ، فإن المخاوف ستعود من جديد وبقوة ويحدث أحياناً أن تعود المخاوف تلقائياً بعد انطفائها إذا مرت فترة لم يذهب فيها الطفل إلى المدرسة ثم عاود الذهاب ويطلق على هذه العملية الاسترجاع التلقائي وهي تعني ظهور السلوك غير المرغوب فيه بعد انطفائه لفترة زمنية ودون تعزيز كأن انطفائه لا يعني اختفائه كلية وعلى كل حال يكون ظهور السلوك بعد انطفائه مؤقتاً في العادة وغالباً ما يؤدى تجاهله إلى انطفائه من جديد.

وبتعبير أخر يعني الانطفاء إضعاف السلوك من خلال إلغاء المعززات التي تحافظ على استمراريته أو هو التوقف عن تعزيز سلوك سبق أن عزز إيجابياً، مما يؤدي إلى نقص تكرار حدوثه بمعنى إلغاء المعززات التي تشجع السلوك غير المقبول والتي كانت تؤدي إلى استمراريته والمحافظة عليه، أي تجاهل الفرد عندما يسلك سلوكاً غير مرغوب فيه

ومن هذا يفهم أن للانطفاء شقين الأول منها وهو قيام الفرد بسلوك ما في موقف ما وسبق أن عزز هذا السلوك ولم يتبع السلوك بالتعزيز المعتاد، والثاني هو أن احتمالات قيام الشخص بذلك السلوك تقل في مواقف لاحقة مشابهة للمواقف التي كان يحدث في ظلها السلوك، ويؤيد الواقع أن كثيراً من السلوكيات غير المرغوبة تقوى لآثار التعزيز التي تتبعها فعندما يقوم الأبناء بالصراخ ويلتفت الآباء إلى أبنائهم بالنظر والتحديق والاهتمام فإن ذلك كثيراً ما يؤدي إلى زيادة ممارسة الأطفال لهذه السلوكيات وعندما يتوقف الآباء عن الالتفات السابق ويهمل الطفل يلحظ أن السلوك يقل تدريجياً والجدير بالذكر أن كثيراً من الأطفال لا يقلعون عن السلوك غير المرغوب فيه مباشرة بمجرد أن يتوقف الآباء عن الالتفات نحوهم، وقد يحدث في البداية أن يزداد السلوك غير المرغوب فيه، ثم يبدأ بالتناقص التدريجي ومثال ذلك الطالب الذي تصدر منه أحياناً كلمات غير مناسبة كالتنابز بالألقاب مثلاً فإن من وسائل التعامل مع هذا السلوك هو إغفال وتجاهل ذلك تماماً مما قد يؤدي إلى الكف عن ممارسة هذا السلوك ومثال ذلك التوقف عن الانتباه إلى الطفل عندما يبكي للفت وجذب نظر الآخرين فالانطفاء هو التوقف عن الاستجابة نتيجة توقف التعزيز، ويفيد هذا الأسلوب في تغيير السلوك وتعديله ويتم ذلك من خلال إهمال السلوك وتجاهله وعدم الانتباه إليه أو إعطائه أي اهتمام وبالتالي فإن مفهوم الانطفاء في غرفة الصف يعني توقف المعلم عن تعزيز السلوك غير المرغوب وانصراف المعلم عن الطالب حين يخطيء وعدم التعليق عليه أو لفت النظر إليه وغض النظر عن بعض تصرفاته، كما يمكن المعلم التنسيق مع طلاب الصف لإهمال بعض تصرفات هذا الطالب لمدة محددة وعدم الشكوى منه، وحين يحسن التصرف ويعدل سلوكه يتم الثناء عليه، فقد يحدث أن يزيد الطالب من الثرثرة لجلب الانتباه إليه، إلا أن التجاهل المتواصل يؤدي إلى كفه، ويمكن استخدام الانطفاء بفعالية ونجاح عندما

يكــون هدف الطالب من سلوكه تحويل الانتباه إليه ولفت النظر إليه مثل نــوبات الغــضب التي تنتاب بعض الطلاب، والمشكلات السلوكية التي تظهــر داخــل الصف ومنها رفض تعليمات المعلم والتحدث مع الأقران أثناء الشرح وضرب الأقران.

ومن الصعوبات التي تواجه استخدام مثل هذا الأسلوب في الفصل التعزيز الذي قد يجده التلميذ المضطرب من زملائه في الفصل حين يهتمون به أو يــسخرون منه وفي مثل هذه الحالة فإن تجاهل المعلم لن يكون له تأثيراً كبيــراً ولهــذا من أجل زيادة احتمال نجاح هذا الأسلوب نحتاج إلى أخذ الأمــور التالــية بعين الاهتمام ومن هذه الأمور تحديد السلوك المستهدف انطفائــه وتحديد المعززات التي تعمل على تدعيم الاستجابة للطفل وذلك من خلال الملاحظة المباشرة، والتأكد من غياب أي معزز للسلوك المراد انطفائه، وتحديد المواقف التي سيحدث فيها الانطفاء وتوضيح ذلك للطفل قبل البدء بتطبيق الانطفاء، ويكون أسلوب الانطفاء أكثر فائدة وفعالية إذا تــم تعزيز السلوك البديل أي المعاكس للسلوك الذي نريد انطفائه، فضلاً عــن الــتأكد من مساهمة الأهل والزملاء والمعلمين وغيرهم في إنجاح الإجــراء وذلــك بالامتــناع عن تعزيز الطفل أثناء خضوع سلوكه غير المــرغوب فيه للانطفاء، فتعزيز السلوك ولو مرة واحدة أثناء خضوعه للانطفاء سيؤدي إلى فشل الإجراء أو التقليل من فعاليته.

كمــا تتوقف سرعة انطفاء السلوك عند تطبيق أسلوب الانطفاء على عدة عوامل منها:

- حجم التعزيز: فكلما كانت كمية التعزيز أكثر كان محو السلوك أسرع وكلما كانت كمية التعزيز أقل كلما كان اختفاء السلوك بطيئاً.
- جدول التعزيز:السلوك الذي يخضع لجدول تعزيز متقطع يبدي مقاومة أكبر للانطفاء من السلوك الذي يخضع لجدول تعزيز متواصل.

- درجة الحرمان من المعزز: الشخص الذي حرم من التعزيز لفترة طويلة نسبياً دون الحصول على المعزز يبدي مقاومة أكبر للانطفاء من الشخص الذي حصل على معزز فترة طويلة قبل خضوعه للانطفاء.

- الجهد المبذول: فكلما تطلبت الاستجابة جهداً أقل كانت مقاومة السلوك الانطفاء أكبر.

- في بعض الأحيان تظهر ما يسمى بظاهرة " الاسترجاع التلقائي" وهي ظهور السلوك من جديد بعد انطفائه ولا يعطي القائم بتعديل السلوك اهتماماً كبيراً لهذه الظاهرة لأنه سرعان ما تزول إذا تم تجاهلها.

وتشير التجارب إلى فاعلية هذا الأسلوب في علاج سلوك المشاغبة وذلك بواسطة انصراف المعلم عن التلميذ حين يقوم بالمشاغبة والثناء عليه حين يحسن سلوكه وكذلك في علاج نوبات الغضب في الفصل عن طريق تجاهل المعلم والتلاميذ لنوبات الغضب عند التلميذ والثناء عليه حين يتحسن سلوكه وذلك بعد عدة أسابيع من الانطفاء.

ومن عيوب هذا الأسلوب أن السلوك غير المرغوب فيه يزداد تكراره غالباً في بداية تجاهله وقد يضعف المعلم نتيجة ذلك ويوجه انتباهه للتلميذ ولذلك فإن إتباع هذا الأسلوب يتطلب معلم قوى الإرادة ومن عيوبه أيضا أنه لا يمكن استخدامه إذا كان السلوك غير المرغوب فيه قد يتسبب في أذى الشخص نفسه أو الآخرين من حوله فعلى سبيل المثال لا يمكن تجاهل السلوك العدواني ومن ثم لابد من عمل شئ ما لإيقافه والسيطرة عليه ولهذا ينبغي التأكيد على أهمية استخدام الأسلوب المزدوج بين الانطفاء والتعزيز في علاج المشكلات السلوكية في الفصل حيث يتجاهل المدرس السلوك غير المرغوب إلى أن يظهر السلوك المرغوب فيعززه ويشجعه مما يؤدى ذلك إلى تحسن أكاديمي واجتماعي لطلاب الفصل الدراسي.

الفصل الخامس

استراتيجيات تعديل السلوك
(نموذج التشريط الإجرائي)

الفصل الخامس
استراتيجيات تعديل السلوك
(نموذج التشريط الإجرائي)

مقدمة:

يتـناول الفصل الحالي استراتيجيات وأساليب تعديل السلوك القائمة على التشريط الاجرائي والتي ينبغي للقائم بتعديل السلوك من معرفتها والتمكن من استخدامها حيث أن معظم أساليب واستراتيجيات تعديل السلوك تعتمد علـى مـبادىء التشريط الاجرائي لأن معظم ما يصدر عن الأفراد من اسـتجابات سلوكية هي من النوع الاجرائي وتتضمن هذه الاستراتيجيات كـل مـن التعزيز بأنواعه والعقاب والتغذية الرجعية والتشكيل والتسلسل والتعميم والتمييز والتلقين والتلاشي أو السحب التدريجي وضبط المثيرات وفـيما يلـي عـرض لهـذه لاسـتراتيجيات من حيث ماهيتها وأنواعها واستخداماتها وإجراءاتها والأمثلة عليها.

أولاً: أسلوب التعزيز: Reinforcement:

١. تعريف التعزيز:

يعـد التعزيز من أكثر استراتيجيات تعديل السلوك سواء للأطفال العاديين أو ذوى الاحتياجات الخاصة استخداما في المجال المدرسي والتربوي فلا تخلو برامج تعديل السلوك المختلفة منه لأنه ذو أثر بالغ في تعديل السلوك. ويرجع الفضل في ظهوره إلى سكنر وهو مشابه لقانون الأثر الذي ينص علـى أن السلوك يقوى إذا كانت نتائجه سارة ويضعف إذا كانت نتائجه غير سارة ، وتقوم فكرة التعزيز على تقديم مثير للطفل مقابل كل استجابة مقـبولة يقـوم بهـا ويكون هذا المثير (التعزيز) إما ماديا كلعبة أو هدية بسيطة يرغب الطفل بها أو يكون معنويا عن طريق إسماع الطفل الكلمات المحببـة (مـؤدب، ممـتاز، مطيع) أو عن طريق التصفيق تشجيعا له،

ويقصد بالتعزيز أي فعل أو حدث يؤدي إلى زيادة احتمال حدوث استجابة معينة أو تكرارها أو هو تقوية السلوك من خلال إضافة مثيرات ايجابية أو إزالة مثيرات منفرة ويعتبر التعزيز من أهم الأسس التي يبنى عليها تعديل السلوك لأنه يعمل على تقوية النتائج المرغوبة واذا يطلق على المثير الذي يؤدي إلى تقوية السلوك اسم معزز أو مدعم وهو إثابة الطالب على سلوكه السوي أو المرغوب فيه، بكلمة طيبة أو ابتسامة عند المقابلة أو الثناء عليه أمام زملائه أو منحه هدية مناسبة، أو الدعاء له بالتوفيق أو إشراكه في رحلة مدرسية مجانا مما يعزز هذا السلوك ويدعمه ويثبته ويدفعه إلى تكرار نفس السلوك إذا تكرر الموقف وهو في هذه الحالة يعتبر معزز ايجابي لأنه يؤدي إلى زيادة احتمال حدوث السلوك والمثير الذي يؤدي اختفاؤه إلى تقوية السلوك يسمى معززاً سلبياً.

فالتعزيز يعرف من خلال وظيفته فإذا أدى إلى الزيادة المرغوبة في السلوك سمي معززا ايجابيا وإذا أدى إلى خفض السلوك سمي معززا سلبيا ويتشابه هنا مع العقاب فالعقاب هو الإجراء الذي يؤدي إلى إضعاف السلوك، وللتعزيز وظائف متنوعة إضافة إلى تقوية السلوك وزيادته ومن هذه الوظائف ما يتعلق بالجانب الانفعالي فالتعزيز يشعر الفرد بالرضا عن الذات ويحسن مفهوم الذات لديه ومنها ما يتعلق بالدافعية ومن وظائف التعزيز الأخرى ما يتعلق بتوفير المعلومات فالتعزيز يوضح للفرد أي السلوكيات عليه تأديتها لكونها مهمة.

وعلى هذا يعرف التعزيز بأنه الطريقة أو الإجراء الذي يؤدي إلى زيادة احتمال تكرار حدوث السلوك في المستقبل في المواقف المشابهة ويجب هنا أن نؤكد على أن السلوك الإنساني محكوم بتوابعه (بعواقبه) فالإجراء الذي يستخدم إذا أدى إلى تكرار السلوك في المستقبل فإنه يسمى تعزيزا، وإذا لم يؤدي إلى تكرار السلوك في المستقبل لا يسمى تعزيزاً

ولهذا يخطيء الذين يقولون أنهم استخدموا التعزيز فوجدوا أنه غير فعال أو أنه لم يعمل على تقوية السلوك، لأن التعزيز هو تقوية السلوك، فإذا لم يؤدي الإجراء المستخدم إلى تقوية السلوك لا يسمى تعزيزاً.

وعند بدء تطبيق هذا الأسلوب لابد من تحديد السلوك المراد تعزيزه مثل إذا قال الطفل كلمة شكراً في موضع مناسب فإننا نثني عليه ذلك بقول ممتاز وهنا يعتبر الثناء بالكلمة تعزيزاً لسلوك محبب وهو تعلم الكلمات المناسبة واستخدامها في موضع مناسب، والتعزيز صورتان مادية ومعنوية، فالتعزيز المادي يقوم على أساس تقديم شيء من النقود أو اللعب للطفل والتعزيز المعنوي يقوم على إظهار الرضا والسرور للطفل المحسن والافتخار به وتشجيعه عن طريق الكلام ويرى البعض أن التعزيز المعنوي أفضل من التعزيز المادي بدعوى أن الأول يتيح للطفل تقوية ثقته بنفسه ويشعره بأنه محسن في عمله وأنه قادر على الإتقان بنفسه والنجاح ويزرع في الطفل نفسه مبادئ سليمة لتكوين شخصيته وفهمه لمن حوله.

أما التعزيز المادي فيحتمل أن يؤدي إلى النفعية وتكوين الإنسان المادي الذي يحرص على الهدايا والنقود أكثر من حرصه على النمو ويعتبر النجاح لديه وسيلة من وسائل الإكثار من المال والهدايا وهذا ما يجعل التعزيز يخرج عن وظيفته الأساسية ويصبح غاية في ذاته بعد أن كان في الأصل مجرد وسيلة وحين نفكر في إثابة الطفل وتعزيزه يجب ألا ننسى القاعدة التي تقول إنه لا تعزيز على عمل يعد واجباً من الواجبات المحتمة أو الطبيعية، فإذا قام الطفل بتناول طعامه أو نام في الوقت المناسب فإنه لا يستحق تعزيزاً، أما إذا تبرع بهدية أو كتاب لأخته أو لأحد أصدقائه أو أعار لعبة من لعبه إلى أحد أصدقائه من الأطفال بكامل حريته، أو ندب نفسه لخدمة جاره أو صديقه فإنه يستحق منا التهنئة والتعزيز.

وتصنف المعززات على النحو الآتي:

٢. أنواع المعززات types of reinforcers :

يصنف سكنر المعززات إلى نوعين أساسين هما:

أ- المعـززات الأولية: هي المثيرات التي تؤدي بطبيعتها إلى تقوية السلوك دون خبـرة سـابقة أو تعلم لدى الفرد ولذا فهو يسمى بالمعـزز غير الشرطي مثل الطعام المحبب للطفل مثل الحلويات والمأكـولات والـشراب والدفء والحنان والتسلية والنزهة وهي معـززات أولـية ايجابـية. أما الضوضاء والحر والبرد فتعتبر معززات أولية سلبية.

ب- المعـززات الثانوية: هي المعززات التي ترتبط بإشباع حاجات مكتـسبة لـدى الإنـسان أو هي المثيرات التي تكتسب خاصية التعزيز من خلال اقترانها بالمعززات الأولية ولذا يسمى بالمعزز الشرطي، مثل المديح والمال التي لا تمثل للطفل شيئا ولكنها بعد ذلك وخلال حياته تصبح من المعززات الشرطية القوية.

ويمكن تقسيم المعززات الثانوية إلى خمسة أنواع مختلفة وهي على النحو التالي:

- المعززات الغذائية: لقد أوضحت دراسات تعديل سلوك أن المعززات الغذائـية ذات أثر بالغ في السلوك إذا ما كان إعطاؤها للفرد متوقفاً علـى تأديـته لـذلك السلوك، والمعززات الغذائية تشمل كل أنواع الطعـام والـشراب والحلـويات التي يفضلها الطفل ويترتب على اسـتخدام المعززات مشكلات عديدة حيث يعترض الكثيرون على استخدامها إذ ليس مقبولاً أن يجعل تعديل السلوك مرهون بحصول الفـرد علـى مـا يحبه من الطعام والشراب من أجل قيامه بتأدية

السلوكيات المرغوبة كما أن إحدى المشكلات الأساسيه التي تواجه المعـالج عند استخدام المعززات الغذائية تتمثل في مشكلة الإشباع والتي تعني أن المعزز يفقد فعاليته نتيجة استهلاك الفرد كمية كبيرة منه وبالا مكان التغلب على هذه المشكلة من خلال استخدام أكثر من معـزز واحد وتجنب إعطاء كميات كبيرة من المعزز نفسه وإقران هذه المعززات بمعززات اجتماعية.

- المعـززات المادية: وتشمل الأشياء التي يحبها الطفل(كالألعاب، القصص، الألوان، الأقلام، الصور، الكرة، نجوم، قميص أو بنطلون، أفلام، دراجة) وبالرغم من فعالية هذه المعززات إلا أن هناك من يعترض على استخدامها ويقول أن تقديم معززات خارجية للفرد مقابل تأديته للسلوك المطلوب منه يعتبر رشوة من قبل القائم بتعديل السلوك.
- المعززات الرمزية (اقتصاديات البونات)Token economy: وهذه المعززات قد لا تكون ذات قيمة في حد ذاتها ولكنها تكتسب خاصية التعزيز من خلال استبدالها بمعززات مادية كالطعام والنقود فهي رموز قابلة للاستبدال (كالعلامات أو النجوم أو الكوبونات) يحصل عليها الفرد عند تأديته للسلوك المقبول المراد تقويته ويستبدلها فيما بعد بمعززات أخرى والتي يمكن استخدامها في المدرسة من قبل المعلم، وذلك بإعطاء الطفل بطاقات أو قطع معدنية أو بلاستيكية يمكنه من خلالها استبدالها من مقصف المدرسة بمعززات أخرى كالطعام والهدايا وغيرها، وكذلك أيضا يمكن للوالدين تقديم كروت أو بطاقات معينة ذات فئات مختلفة تتحدد كل فئة بناء على حجم السلوك الذي قام به الطفل ويقوم الطفل بتجميع هذه الكروت، وبعد فترة وليكن في نهاية كل أسبوع يمكنه استبدالها بأشياء مادية من

جانب الوالدين مثل لعب بسيطة الثمن وحلويات أو أي شيء يحبه الطفل مثل بطاقة مكتوب عليها رحلة إلى الملاهي، ويوضع على كل نوع من هذه الهدايا عدد معين من الكروت تستبدل مقابلها، مع الحرص على أن يكون هناك تنوعاً في الهدايا بحيث تتفاوت في قيمتها المساوية لعدد أكثر أو أقل من الكروت أو البطاقات ليستطيع الطفل أن يستبدل كروته حتى ولو كانت قليلة بهدية ما، ومن المستحب دائماً وضع هدية عليها عدد كبير من الكروت لتحفيز الطفل دائماً على أن يسعى لجمع عدداً أكبر من الكروت ليحصل عليها ويمكن استخدام هذه الكروت كنوع من العقاب فيمكننا سحب بطاقة أو أكثر من التي يحتفظ بهم الطفل أو حرمانه من الحصول على كارت أو أكثر لمدة معينة.

ولهذه الطريقة فوائد عدة منها حث الطفل على أن يكون رقيباً على تصرفاته الشخصية دون تدخل مباشر من الأهل، ويعلم أن كل ما يقوم به من أفعال وتصرفات لها نتائج سلبية أو إيجابية وهو بذلك يضبط نفسه حتى يصل إلى ما يريد أو يسعى إليه من تجميع أكبر عدد من الكروت أو البطاقات ومن خلال هذه الطريقة نستطيع التوقع أن ما يقوم به الطفل سوف يتأصل في نفسه كعادة سلوكية اكتسبها بأسلوب بسيط دون ضغط أو إكراه هذا إلى جانب التشويق الذي يصاحب تنفيذ هذه الفكرة يجعل الطفل في حالة من البهجة والسعادة لإحساسه أنه سوف يقوم بإنجاز شيئاً له قيمة، وأن ما سوف يحصل عليه من هدايا يكون جديراً بها، وهذا الأمر به إحساس نفسي هام وهو الإحساس بالإنجاز وتحقيق نتيجة إيجابية، فما قام به من أفعال تم تقديره في صورة يستطيع لمسها والتباهي بها أمام أصدقائه وأقاربه، كأن لسان حاله يقول إن هذه الهدية حصلت عليها لأنني قمت بأعمال تفوقت بها على نفسي وتعليم الطفل كيف يفاضل

ما بين الأشياء لكونه يملك عدداً معيناً من الكروت محدوداً بالنسبة للهدايا التي تتفاوت قيمتها فتكون أكثر مما يملكه أو أقل، فيوازن بين رغبته في الامتلاك وما لديه من كروت فيفكر بطريقة عملية في كيفية استثمار ما لديه في سبيل الحصول على أكبر قدر من الهدايا، إضافة إلى وجود هدية ثمينة ذات فئة كبيرة من الكروت يرغب فيها الطفل بشدة ويفضل أن يكون قد سبق وطلبها، تدفع الطفل للمثابرة للحصول على أكبر قدر من الكروت للحصول عليها وبذلك سوف يسلك السلوك المرغوب فيه وفي حالة صغر من الطفل يصعب الاحتفاظ بالكروت فقد تفقد منه.

وفي مثل هذه الحالة يمكن استبدال الكروت بعمل لوحه تلصق عليها صورته، ويتم التعزيز عن طريق أي نوع من أنواع الملصقات كالنجوم أو القلوب أو ما شابه ذلك، ليلصقها الطفل بنفسه على اللوحة بعد قيامه بأي عمل مرغوب فيه ولمزيد من التنوع وإضفاء نوعاً من البهجة والمرح، يمكن استخدام أكثر من نوع من الملصقات وفقا لنوع السلوك الذي قام به فالأعمال البسيطة لها ملصق يكون له شكل مميز، والأعمال الكبيرة لها نوع آخر يختلف في اللون والحجم، وهكذا ومن العوامل التي يتوقف عليها نجاح هذه الطريقة أن تكون لها قاعدة ثابتة يعلمها الطفل، بالاتفاق بيننا وبينه، يكون واضح البنود سهل الحفظ في حدود قدرات الطفل بمعنى أنه يكون قادراً على القيام به فمثلاً يصعب على طفل ذو الثلاث سنوات ترتيب سريره بصورة دقيقة، لكننا نستطيع أن نطلب مساعدته لنا في القيام بهذا فنقوم بترتيب السرير معاً، لكن يسهل عليه جمع لعبة في صندوق خاص بها أو ركن من أركان الغرفة بمفرده بدون مساعدة، وأن يكون استخدام أسلوب التعزيز فوري بمعنى أن يشعر الطفل أن ما قام به له نتائج فورية في الحصول على الكروت أو الملصقات هذا إلى جانب الالتزام بما تم الاتفاق عليه فلا نستطيع أن نوعد بشيء

ونخالفه بعد أن قام الطفل بتجميع الكروت، وإنتظر ما سوف يحصل عليه من هدايا إن عدم الوفاء بالوعد هذا سوف يسبب خيبة أمل وإحباط للطفل وعدم ثقة وسوف يجعله يشعر أننا سخرنا منه وكذبنا عليه مما يدفعه للسلوك المضاد المخالف لما نطلبه منه كنوع من الانتقام والتحدي.

وقد تم استخدام هذه المعززات الرمزية في تعديل سلوك أحد الأطفال المعاقين عقليا حيث كان الطفل يقوم ببعض التصرفات العدوانية وإلقاء الأوراق والمهملات على الأرض وكان كلما قام بالسلوك المرغوب تكوينه فيه وهو إلقاء الأوراق في سلة المهملات يتلقى بطاقة ملونه وعندما يجمع خمس بطاقات منها يذهب إلى المقصف ليختار شيئا واحدا مما يعرضه المقصف وقد نجح ذلك في تعديل سلوك الطفل.

- معززات مرتبطة بالأنشطةActivity Reinforcers وهي نشاطات محددة يحبها الفرد عندما يسمح له بالقيام بها حال تأديته للسلوك المرغوب فيه وفي برامج تعديل السلوك يسمح للطفل بممارسة الأنشطة المحببة إليه بعد أداء السلوك المرغوب فيه مثل اللعب، الرحلات، الاشتراك في المباريات وتتمثل المعززات النشاطية في الاستماع إلى القصص ومشاهدة التلفاز لحضور البرامج المفضلة لديه بعد الانتهاء من تأدية الوظيفة المدرسية والسماح له بالخروج مع أصدقائه بعد أن يقوم بترتيب غرفته وزيادة فترات الاستراحة والمشاركة في الحفلات المدرسية وممارسة الألعاب الرياضية والاشتراك في مجلة الحائط في المدرسة والرسم والقيام بدور عريف الصف ومساعدة بعض الطلاب في أعمالهم المدرسية ودق جرس المدرسة والاشتراك في النشاطات الترفيهية كالأرجوحة والذهاب إلى الملاهي والحدائق العامة وزيارة الأقارب.

- المعززات الاجتماعية Social Reinforcers: وهو نوع من المعززات الايجابية التي يقدمها المعلم للتلاميذ العاديين وغير العاديين بعد السلوك المرغوب فيه مباشرة ونادراً ما يؤدي استخدامها إلى الإشباع ومن الأمثلة على تلك المعززات الاجتماعية استخدام كلمات المدح اللفظي مع العاديين والمدح الاشارى مع الأطفال ذوى الإعاقة السمعية والثناء ونظرات وحركات العين وتعبيرات الوجه مثل الابتسامة، علاوة على الإعجاب والتقدير والانتباه والتصفيق ومديح الطفل مثل برافو، شاطر أنت ولد كويس وعملك هذا جميل وغيرها من كلمات التشجيع، وكذلك اللمسات الدالة على الرضا مثل القبلات، والاحتضان والربت أو الطبطبة على الكتف أو المصافحة والإشادة بالطالب أمام زملائه والمعلمين في الطابور الصباحي والإذاعة، والتعزيز اللفظي مثل قول:أحسنت، عظيم، أنت ولد ذكي فعلا، إنها فكرة رائعة، هذا عمل ممتاز وعرض الأعمال الجيدة أمام الفصل ومنح الطالب شهادة تقدير فعلى سبيل المثال يمكن إبداء الإعجاب بالتلميذ الذي يشارك الجماعة في نقاش ويمكن الثناء على تلميذ آخر لأنه احترم قوانين وقواعد الانضباط الصفي وقواعد اللعب مع زملائه، وغالباً ما يستخدم هذا النوع من المعززات مع الأطفال لما له من أهمية ودور في تقوية وزيادة السلوك المرغوب فيه وفى تعديل السلوك غير المرغوب وتتميز المعززات الاجتماعية بعدد من المميزات منها أن المدح وغيره من المعززات الاجتماعية تكون فعالة جداً في تعديل السلوك فهي عادة تؤدى إلى زيادة السلوك المقبول وأن التعزيز الاجتماعي أمر سهل التنفيذ من قبل المعلم فهي غير مكلفة ولا تحتاج إلى إعداد كما أنه يمكن تقديمه لعدد من التلاميذ في وقت واحد وبسرعة كما أن المعززات الاجتماعية تختلف عن المعززات الغذائية كالطعام مثلا في أنه عند عدم استخدامها لا تولد الشعور بالحرمان للتلميذ.

(ســلوك) إذا كان هذا الحدث يؤدي إلى زيادة استمرار قيام السلوك وكذلك من الأمثلة على التعزيز الايجابي مشاركة الطالب في زيارة خـارج المدرسـة إذا ما تحسن مستواه أو تحسن سلوكه وحصول الطالب على هدية عند جلوسه هادئ في الفصل ومدح الطالب أمام زملائــه داخل الفصل إذا ما أجاد الإجابة وإعلان اسمه في لوحة الـشرف عند نجاحه في الاختبارات والابتسامة للطالب عند إلقاء التحـية ومن أمثلة التعزيز الموجب أيضا تقديم قطعة من الحلوى للطفـل عـند قيامه بالسلوك المرغوب فيه، أو مدح الطالب عندما يجـاوب علـى سؤال المعلم إجابة صحيحة، أو الثناء على الطفل عـندما يقـوم بأداء واجباته المدرسية، وقد يكون التعزيز الإيجابي مادياً أو اجتماعياً.

التعزيز السالب فهو يعنى التوقف عن تقديم مثير منفر وكريه عند ظهـور الاستجابة المرغوبة أو هو أي مثير يؤدي سحبه أو إبعاده إلى تقوية السلوك مثل التوقف عن حرمان الطفل من اللعب بعد أداء واجباته المدرسـية ، والتعزيـز السالب يتضمن تقوية السلوك وليس إضعافه، وللتعزيـز الـسالب عنـصران الأول منها قيام الشخص بسلوك ما في موقـف ما وحققت واستبعدت مثيرات معينة بعد سلوكه ، الثاني تزداد احتمالات قيام ذلك الشخص بسلوك مشابه إذا تكرر الموقف، أو شابهه موقف آخر، فإذا أحس شخص بألم في رأسه ونصحه آخر بتناول دواء مـسكن للـصداع، ونـتج عن تناول الدواء إزالة الألم يزداد تناول هذا الشخص للأسبرين للتخلص من الصداع والأوجاع نتيجة ذلك، فإن زوال الألـم يعتبر معززاً سلبياً، لأنه في تلك الحالة يحدث ازدياد سلوك تناول الأسبرين ومثال آخر إطفاء الضوء قبل النوم لشخص لديه أرق ومن ثم عـند استسلامه للنوم نجد أنه يميل إلى إطفاء الضوء كلما رغب بالنوم

وكــذلك تنظـيف الأســنان كل يوم لتجنب تسوسها، والتظاهر بالمرض لتجنب الذهاب للمدرسة ،والمذاكرة اليومية للطالب خوفاً من الاختبارات المفاجـئة والحـضور إلـى المدرسـة في وقت مبكر خوفاً من العقاب وإغلاق النافذة في يوم بارد وجلوس الطفل بعيداً عن الآخرين تجنباً منه لمـضايقتهم وإزعـاجهم لـه، وتنفيذ الطالب لتعليمات المعلم خوفاً من إرســاله إلى مدير المدرسة لنيل العقاب، وكذلك أيضاً من أمثلة التعزيز السالب الأب الذي يعطى أبنه ما يريد لكي يتحاشى بكاؤه، والسائق الذي يمتثل لقوانين المرور تجنباً للمخالفات، وقيام الوالد بضرب أبنه لأنه لا يذاكر فإن ذاكر فسوف يمتنع والده عن ضربه وذلك يقوي احتمال سلوك الاســتذكار لديه، وهذا يعنى أن التعزيز السلبي يقوي السلوك المرغوب فـيه من خلال إزالة المثيرات السلبية أما العقاب فهو يعنى ظهور مثير مؤلم عقب ظهور سلوك غير مرغوب فيه مثل ضرب الطفل أو حرمانه مـن اللعـب عندما يهمل واجباته أو عندما يعتدي على أخوته بالضرب ولذلك العقاب يقلل من ظهور السلوك.

وغالـباً ما تخضع العلاقة بين الآباء والأبناء لقانون التعزيز السلبي، ويستخدم الأطفال هذا القانون دون يعرفوا أنهم يتصرفون وفقاً له وذلك للـتحكم في سلوكيات الوالدين ومثال ذلك طفلة في الخامسة من عمرها تقف بجانب أمها في السوق وتريد أن تشتري لعبة. في البداية قد تقول الطفلـة "ماما اشتري لي هذه اللعبة إنها حلوة" وقد تجيب الأم " لا، لن أشتريها لديك لعب كثيرة " وتطلب الطفلة من أمها مرة ثانية أن تشتري لهـا اللعبة، وتستمر الأم بالإجابة " قلت لك لا " وبعد ذلك قد تبدأ الطفلة بالبكاء وقد تصرخ بصوت أعلى فأعلى " أريد اللعبة " فإذا قالت الأم في الـنهاية " حسنا، هات اللعبة " فإن شيئين مهمين يكونان قد حدثا الأول هـو أن سـلوك الطفلـة (بكاءها وصراخها) ولأنه توقف مباشرة بعد

حـصولها على اللعبة سيزداد احتمال حدوثه في المستقبل في المواقف المماثلة. لأنه رضوخ الأم يمثل تعزيزا إيجابيا للطفلة، وبتعبير آخر فإن الطفلـة قـد تعلمـت بأن عليها البكاء والصراخ لتحصل على ما تريد، والشيء الثاني هو أن الأم أيضا قد تعلمت كيف تتخلص من موقف غير مرغوب (صراخ الطفلة وإحراجها لها أمام الناس في السوق) وطريقة التخلص من هذا الموقف المكروه هي إعطائها ما تريد. بمعنى آخر أن سـلوك الأم قد عزز سلبيا ولهذا فإن سلوكها (شراء ما تريده الطفلة) سـيزداد احتمال حدوثه في المستقبل في المواقف المماثلة وكذلك الطفل الذي يرفض تناول الطعام بسبب منعه من اللعب ثم تستجيب الأم وتسمح له باللعب كي يتناول طعامه يتعلم أن يغضب عن الطعام بمجرد منعه من اللعب.

ويخلط الكثير من الناس بين التعزيز السالب والعقاب، والجدير بالذكر هـنا أن التعزيز السالب ليس مرادفاً للعقاب ولكنهما مختلفان، فالتعزيز الـسالب يسهم في زيادة معدل السلوك المستهدف ويقويه مثله في ذلك مثل التعزيز الإيجابي، ولكن العقاب يقلل السلوك، فالتعزيز السالب يقوى الـسلوك من خلال إزالة المثيرات السلبية، أما العقاب يقلل ويضعف من معدل ظهور السلوك من خلال تعريض الفرد لمثيرات غير مرغوب فيها أو إزالـة مثيرات مرغوب فيها بعد حدوث السلوك، وهكذا فإن التعزيز الـسالب يتمثل في إزالة شئ أو مثير منفر، الأمر الذي يؤدى إلى زيادة احتمالات تكرار السلوك، أو هو التوقف عن تقديم مثير منفر عند ظهور الاسـتجابة المـرغوبة كالتوقف عن حرمان الطفل من اللعب بعد أداء واجباته المدرسية، وهناك فرق آخر وهو أن التعزيز السلبي قد يحدث قبل وبعد الاسـتجابة فـي حين أن العقاب يأتي عقب السلوك غير المرغوب فيه ولا يأتي قبله.

وهكذا توجد معززات كثيرة تستخدم لتقوية السلوك المرغوب، منها المعززات الغذائية وتشمل جميع أنواع الطعام والشراب والحلويات التي يريدها الفرد ولابد من توخي الحذر من إعطاء الطفل كميات كبيرة من هذه المعززات حتى لا يصل الطفل إلى الإشباع، وهنا تفقد المعززات الغذائية فاعليتها وهناك أيضاً المعززات الرمزية، وهي معززات قابلة للاستبدال في المستقبل كأن يجمع الطالب نقاطاً أو أوراقاً معينة ويستبدلها فيما بعد بشيء يحبه، ويعرف هذا بالاقتصاد الرمزي ونتائجه سريعة الظهور ومأمولة، ومنها كذلك المعززات النشاطية، وهي نشاطات يسمح للفرد بممارستها في حال قيامه بسلوكيات مرغوب فيها وهناك المعززات الأكثر احتمالية وهي المعززات التي تسهم في ظهور سلوك آخر أقل احتمالية بالنسبة للسلوك الأول حيث يفضل الأطفال أشكالاً من السلوك على أشكال أخرى غيرها ويستفيد المعلمون من هذه الخاصية في التعزيز باشتراطهم على الطفل القيام بالسلوك الأقل احتمالاً أولاً حتى يستفيد من القيام بالسلوك الأكثر احتمالاً وهنا يكون السلوك الأكثر احتمالاً معززاً للسلوك الأقل احتمالاً ويسمى مبدأ المعززات الأكثر احتمالية بقانون بريماك والمثال على ذلك طفل في الصف الثالث لديه سلوكان الأول حفظ جدول الضرب والذي يعد حفظه لدى هذا الطفل أقل احتمالاً في ظهوره والثاني رحلة مدرسية والسلوك الثاني يكون هو الأكثر احتمالاً في ظهوره في هذه الحالة يصبح السلوك الثاني معززاً للسلوك الأول والمعلم يستطيع توظيف هذه الخاصية في المعززات الأكثر احتمالية بأن يربط تنفيذ السلوك الأكثر احتمالاً بالسلوك الأقل احتمالاً أي لكي يستفيد الطفل من الذهاب في الرحلة عليه أولا أن يحفظ جدول الضرب ومن منطلق حب الطفل سيعمل كل جهده لحفظ جدول الضرب.

وبتعبير آخر نستطيع القول أن مجرد إعطاء التعليمات والأوامر للأطفال لا يكفـــي لـــتعديل السلوك لدى الكثير منهم ولذلك فإن استهجان واستنكار المعلـــم لسلوك معين لدى الطفل قد يبدو على أنه تعزيز لهذا السلوك في حـــين أنـــه إذا استخدم المعلم استجابتين للتعزيز فإن أكثرهما جذباً للطفل يعـــزز الأقل جذباً وهذا ما يعرف بقانون بريماك وهو يقوم على افتراض مفاده أن السلوك الذي يتضمن تعزيزاً للفرد يمكن استخدامه لتقوية السلوك الأقـــل تعزيـــزاً له فإذا عرفنا أن الطفل يحب مشاهدة التلفاز نقول له لو قعدت هادئ لمدة ربع ساعة سأجعلك تشاهد التلفاز ويتمثل ذلك أيضاً في قـــول المعلم للتلاميذ عليكم إكمال الواجب أولا ثم سأترككم تذهبون الملعب وتلعـــبون الكرة بعد ذلك، أو سوف تحصلون على خمس دقائق لعب بعد عـــشرين دقـــيقة إذا لم تتركوا مقاعدكم خلال هذه الفترة أو إذا لم تحدثوا أصـــوات مزعجة، والأم في كثير من الأحيان تطبق هذا القانون دون أن تعلـــم أنها تطبق أحد الأساليب العلمية في ميدان تعديل السلوك كأن تقول الأم للطفل كل غذاءك أولا ثم أذهب والعب أو حل واجباتك أولا ثم شاهد الـــتلفاز وغسل اليدين قبل الأكل والأمثلة على ذلك كثيرة من واقع الحياة اليومـــية والهدف من هذه الطريقة إلزام الطفل بتأدية واجباته ومهامه أولاً ثـــم الترويح عن نفسه لاحقاً دون قسره وإجباره على تأدية واجباته بالقوة دون وجـــود دافع أو معزز ، ويلاحظ على هذا الأسلوب سهولة التطبيق والكثيـــر مـــن المربين يطبقونه وخاصة الذين لا يؤيدون استخدام العصا والتوبيخ فهذا الأسلوب لا يجرح مشاعر الطفل ولا يسبب العناد والتمرد الـــذي يحدثه الضرب والقسوة ولكن هناك شرط أساسي في استخدام هذا الأســـلوب وهو إلا يسمح المعلم للطفل باللعب أولا ثم بأداء الواجب ثانياً والـــسبب في ذلك أن الطفل إذا لعب فلن يؤدي واجبه بعد ذلك لعدم وجود ما يدفعه إلى أداء واجباته.

ومن الإجراءات المستندة إلى التعزيز في التقليل من السلوك غير المرغوب فيه ما يلي:

أ- التعزيز التفاضلي للسلوكيات الأخرى : و يشمل تعزيز الفرد في حال امتناعه عن القيام بالسلوك غير المقبول، وقيامه بأي سلوك آخر خلال فترة زمنية محددة، ومثال ذلك امتناع الطالب عن رمي الأوراق تحت مقعده خلال فترة زمنية محددة؛ ففي مثل هذه الحالة يعزز الفرد بقيامه بمثل هذا السلوك.

ب- التعزيز التفاضلي للسلوك النقيض:وهو تعزيز الفرد عند قيامه بسلوك نقيض للسلوك غير المقبول؛ فتعزز الفرد عند قيامه بسلوك محدد، وهذا السلوك مقبول ويناقض السلوك المراد تعديله.

ج- *التعزيز التفاضلي للنقصان التدريجي في السلوك:* إجراء يعتمد على تحديد فترة زمنية يتم فيها قياس السلوك غير المقبول، فإذا كان معدل حدوث السلوك أثناء تلك الفترة أقل من قيمة معينة، يعزز الفرد.

وإذا كانت المعززات ذات قيمة في برامج تعديل السلوك فإن قيمتها تزداد وتكون أكثر فاعلية إذا ما نظمت تلك المعززات وفق جداول تسمى جداول التعزيز Schedules of reinforcement ويقصد بها تلك القاعدة التي تحدد الاستجابات أو أيها سوف يتلقى التعزيز ولقد أثبتت جداول التعزيز قيمتها في إحداث التغير المطلوب في سلوك الفرد، وتصنف جداول التعزيز وفق أكثر من طريقة فقد تصنف إلى جداول التعزيز المستمرة أو المتواصلة ويقصد بذلك تقديم التعزيز باستمرار للفرد عقب كل استجابة مرغوبة أو يتم تعزيز الاستجابة المرغوبة في كل مرة تحدث فيها مثل أن يربت الوالد على ظهر أبنه بعد كل كلمة يقرأها قراءة صحيحة ويطلق أحيانا على التعزيز المستمر التعزيز الكلي

ومن مميزات التعزيز المستمر أن التعلم يحدث بسرعة ولكنه يكون ضعيفا نسبياً فيحدث انطفاء للسلوك عندما يتوقف التعزيز وفي المقابل يوجد التعزيز المتقطع ويقصد به تقديم التعزيز بعد عدد معين من الاستجابات السلوكية الصحيحة بمعنى أنه لا يحدث في كل مرة ولا يقدم للفرد بعد كل استجابة بل تترك بعض الاستجابات دون تعزيز أي أنه يقدم أحيانا عقب ظهور الاستجابة المرغوبة ويحجب أحيانا أخرى كأن يربت الوالد على ظهر أبنه بعد قراءة مجموعة من الكلمات قراءة صحيحة، ومثال ذلك أيضا المرتب الذي يأخذه الفرد في نهاية الأسبوع أو الشهر ويطلق على هذا التعزيز المتقطع التعزيز الجزئي.

وفي هذا الشكل من التعزيز يكون اكتساب السلوك ببطء نسبياً ولكنه يكون أكثر قوة وعندما يتوقف التعزيز لا يحدث انطفاء للسلوك بسهولة ولكي تساعد الفرد على اكتساب السلوك بشكل قوي في برامج تعديل السلوك يتم اللجوء في البداية إلى استخدام التعزيز المستمر مما ينتج عنه سرعة اكتساب الفرد للسلوك المرغوب فيه ثم بعد ذلك يستخدم التعزيز المتقطع كما تصنف جداول التعزيز أيضا حسب الفترة الزمنية أو عدد الاستجابات التي تصدر عن الفرد إلى أربعة أنواع وهي

١-جداول التعزيز الثابتة للاستجابات ويقصد بها تقديم المعززات بعد عدد معين ثابت من الاستجابات الصحيحة

٢- جداول التعزيز المتغيرة للاستجابات وتتضمن تقديم المعززات بعد عدد غير محدد من الاستجابات الصحيحة.

٣- جداول التعزيز الثابتة زمنياً والتي تتضمن تقديم المعززات بعد فترة زمنية ثابتة بمعنى تعزيز استجابة معينة بعد مرور فترة ثابتة من الزمن كما هو الحال في الرواتب التي يحصل عليها الموظف بعد مرور شهر أو بعد مرور أسبوع من العمل.

٤- جداول التعزيز المتغيرة زمنياً وتتضمن تقديم المعززات بعد فترة زمنية غير ثابتة بل متغيرة كما هو الحال في الامتحانات التي يقدمها المعلم لطلابه بعد عدد غير محدد من الزمن أو الأيام أو الأشهر مثل الامتحانات الفجائية.

وهذا الإجراء يعتبر من طرق تعديل السلوك الذي أثبت نجاحه في تعديل العديد من السلوكيات وهناك العديد من الدراسات التي أجريت على البيئة العربية وكشفت عن فاعلية التعزيز في تقوية الأنماط السلوكية المناسبة والمرغوبة مثل السلوك الاجتماعي الايجابي كالتعاون والإيثار وتقدير الذات وتعلم المهارات الحياتية والتقليل من الأنماط السلوكية غير المناسبة لدى الأطفال العاديين والأطفال المعاقين ومنها سلوك العدوان والمشاغبة والنشاط الزائد وإيذاء الذات وسلوك الفوضى والتخريب وغيرها من السلوكيات غير المرغوبة وعلى هذا يلعب التعزيز دوراً مهماً في تعديل سلوك الأطفال المعاقين عقليا وبالتالي زيادة فرص التعلم والخبرة لديهم حيث أنه يؤدي وظائف عدة إلى جانب تقوية السلوك وزيادته فهو يجعل الفرد يشعر بالرضا عن الذات ويحسن مفهوم الذات لديه كما أنه يوضح للفرد أي السلوكيات عليه تأديتها لكونها مهمة ومن بين الدراسات التي استخدمت التعزيز دراسة منى حسن (١٩٩٨) عن استخدام التعزيز في إكساب أطفال المرحلة الابتدائية مهارة الاستماع والإنصات داخل الفصل من خلال زيادة الأنشطة المدرسية وإعطاء التعزيزات.

٢-العوامل المؤثرة في فعالية التعزيز:

ولكي ينجح التعزيز ويكون فعالاً في إعطاء النتيجة المرجوة هناك عوامل عدة تؤخذ بعين الاعتبار وهي على الوجه التالي :

- فورية التعزيز: وتعني تقديم التعزيز للفرد مباشرة عقب ظهور الاستجابة المرغوبة وعدم تأجيله لكي تحصل عملية الارتباط بين المثير المحبب والاستجابة المقبولة وبالتالي تحصل عملية التعديل فإذا جاء التعزيز متأخراً يفقد دلالته فعندما يعطى الطفل لعبة اليوم لأنه أدى واجبه المدرسي بالأمس قد لا يكون ذلك ذا أثر كبير على الطفل فالتأخير في تقديم المعزز قد ينتج عنه تعزيز سلوكيات غير مستهدفة لا نريد تقويتها، قد تكون حدثت في الفترة الواقعة بين حدوث السلوك المستهدف وتقديم المعزز فالفترة الزمنية الفاصلة بين الاستجابة وتقديم المثير الذي يعززها تشكل متغيراً مهماً من المتغيرات التي تؤثر في فعالية التعزيز، وعندما لا يكون من الممكن تقديم المعزز مباشرة بعد حدوث السلوك المستهدف فإنه ينصح بإعطاء الفرد معززات وسيطية كالمعززات الرمزية أو الثناء بهدف الإيحاء للفرد بأن التعزيز قادم وبتعبير آخر تقديم التعزيز فور قيام الطفل بأداء السلوك حتى يحدث اقتران شرطي ما بين السلوك والتعزيز أي أنه يحدث نوعاً من الارتباط لدى الطفل ما بين سلوكه وما حصل عليه من شيء يحبه ويريد أن يستزيد منه وهذا ما يحدث معنا كبالغين أيضاً، فمَنْ يُكافئ في عمله بسبب أمرٍ ما يكرره بل يتعدى الأمر إلى محاولة ابتكار وإبداع شيئاً آخر لينال مكافأة أخرى إن قوة التعزيز عادة تظهر بعد إنجاز السلوك المستهدف ولا يكون التعزيز في مقدمة السلوك بل يأتي التعزيز كمكافأة في نهاية أداء السلوك فإذا ما قدم التعزيز إلى الطفل سلفاً أي قبل إنجاز السلوك المطلوب منه عندها لا يجد الطفل مسوغاً للقيام بالسلوك المطلوب ومع نموه وفهمه لما يجري سيرفض القيام به معللاً بأنه يرفض الرشوة.

- زمــن التعزيز: أي طول أو قصر الفترة الزمنية المنقضية بين حدوث السـلوك وتقـديم المعــزز، مــن بين الأمور التي تزيد من فاعلية التعزيــز، تقديم المعزز بعد حدوث السلوك مباشرة، فإن هذا يؤدي إلــى زيــادة احــتمال تكرار السلوك مستقبلاً أكثر منه عندما يقدم المعــزز بعد حدوث السلوك بفترة زمنية طويلة كأن تقول للطالب الــذي جمع الأوراق من ساحة المدرسة أحسنت مباشرة، أفضل من أن تــؤجلها إلى يوم آخر، ومع ذلك يجب تعليم الفرد القيام بالسلوك مــن أجل تعزيز مؤجل، ويتم ذلك باستخدام التعزيز المباشر، حيث تــزداد بــبطء وبالــتدريج زيادة الفترة الزمنية بين حدوث السلوك وتقــديم المعــزز ويدل على ذلك قوله صلى الله عليه وسلم "أعطوا الأجير أجره قبل أن يجف عرقه".

- انــتظام التعزيــز: ويعني هذا استخدام التعزيز على نحو منظم ووفقا لقوانــين معينة، إلى أن يكتسب الفرد السلوك، ثم يكرر السلوك في مواقــف مماثلــة، أي المحافظــة عليه واستمراره فيجب أن يكون التعزيــز علــى نحو منظم وفق قوانين معينة يتم تحديدها قبل البدء بتنفيذ برنامج تعديل السلوك وأن تبتعد عن العشوائية وهنا لا بد من الإشــارة إلى هناك التعزيز المستمر أي تقديم التعزيز في كل مرة يحــدث فيها السلوك، ويكون التعزيز المستمر فعالاً في مرحلة بدء اكتــساب الــسلوك وهــناك التعزيز المتقطع فبعد أن يكتسب الفرد السلوك يمكن استخدام التعزيز المتقطع للمحافظة على السلوك ويتم ذلك بتعزيز السلوك وفق جداول زمنية أو نسبية.

- كمــية (مقدار) التعزيز: ويعني تحديد كمية التعزيز التي ستعطى للفرد وذلك يعتمد على نوع المعزز فمن الهم جداً أن تتناسب كمية التعزيز مــع مستوى أداء السلوك المرغوب فيه مع الحرص على أن لا يقل

عن القدر المستحق فيفقد عندها جزءاً من فعاليته وفي الوقت نفسه أن لا يـزيد علـى القـدر المناسـب مما يجعل الطفل يصل إلى درجة الإشـباع. فكلما كانت كمية التعزيز في بداية التعلم أكبر كانت فعالية التعزيـز أكثـر، إلا أن إعطاء كمية كبيرة جداً من المعزز في فترة زمنـية قـصيرة قـد يؤدي إلى الإشباع، والإشباع يؤدي إلى فقدان المعـزز لقيمـته ولهـذا يجب علينا تحديد الكمية التي يمكن إعطائها لنحـصل على أفضل النتائج فعلى المرشد أو القائم بتعديل السلوك أن يخـتار الكمية المناسبة من التعزيز المطلوب كي يحافظ على احتياج الطفـل إلـى مزيد من التعزيز ويجب عدم المبالغة في تقديم التعزيز حتـى لا يفقد التعزيز قيمته ويجب أن يكون التعزيز قوياً بحيث يظل الطفل منشغلاً بأداء السلوك المطلوب.

- مـستوى الحرمان أو الإشباع: كلما كانت الفترة التي حرم فيها الفرد مـن المعـززات طويلة كان المعزز أكثر فعالية، فمعظم المعززات تكون أكثر فعالية عندما يكون مستوى حرمان الفرد منها كبيراً نسبياً وهذه الفترات تتكفل بها عادة جداول التعزيز.
- درجـة صعوبة السلوك: وتعني مدى تعقيد السلوك المستهدف أو مدى احتـياجه لجهـد كبيـر فكلما ازدادت درجة تعقيد السلوك، أصبحت الحاجة إلى كمية كبيرة من التعزيز أكثر، فالمعزز ذو الأثر البالغ عند تأديـة الفـرد لـسلوك بـسيط قد لا يكون فعالاً عندما يكون السلوك المستهدف سلوكاً معقداً أو يتطلب جهداً كبيراً.
- تنويع مصادر التعزيز: ويعني استخدام معززات متنوعة، سواء كانت غذائية، أو رمزية فكلما استخدمت معززات متنوعة كانت أكثر فاعلية مـن الاعـتماد على معزز واحد، ويجب التنبه إلى ضرورة استخدام معـززات تناسب الفرد، وهذا ما يعرف بالتحليل الوظيفي، أي تحليل

الظروف البيئية للفرد ودراسة المعززات المؤثرة فيه وهذا ليس معناه أن لا تستخدم معززات جديدة في البيئة، تكون غير مألوفة، فلذلك أن استخدام أمور جديدة يزيد من فاعلية التعزيز فالتنوع والتغيير ضرورياً حتى لا يعتاد الطفل على نوع معين من التعزيز فيمل منها وتفقد قيمتها لتوقعه ما سوف يحصل عليه بل يجب كل فترة أن يفاجئ الطفل بشيء غير متوقع فيثير في نفسه البهجة والإثارة والترقب وهي أشياء في حد ذاتها تدفع الطفل لأداء السلوك المطلوب منه ويشير ذلك إلى أن استخدام أنواع مختلفة من المعزز نفسه يكون أكثر فعالية من استخدام نوع واحد منه فإذا كان المعزز هو الانتباه إلى الطالب فلا تقل له مرة بعد الأخرى جيد جيد ولكن قل أحسنت وابتسم له وقف بجانبه وضع يدك على كتفه لذلك على المرشد أن يجرب عدة معززات من عدة أنواع إلى أن يلاحظ الاهتمام من الطفل لمعزز ما وهي خطوه هامة عند القيام بإعداد برنامج معين لتعديل السلوك فان المعززات التي تعجب المرشد يمكن أن لا تعجب الطفل مهما حاول المرشد تعويد الطفل عليها فلكل طفل مزاياه ولذلك يجب إيجاد المعزز الذي يكون ذا قيمة بالنسبة للطفل وكل ما يجذب انتباه الطفل ممكن أن تجعل منه معززاً.

- التحليل الوظيفي: ويعني أن يستند استخدامنا للمعززات إلى تحليلنا للظروف البيئية التي يعيش فيها الفرد ودراسة احتمالات التعزيز المتوفرة في تلك البيئة لأن ذلك يساعدنا على تحديد المعززات الملائمة ويزيد من احتمال تعميم السلوك المكتسب والمحافظة على استمراريته.

الجدة (معززات غير مألوفة): وتعني استخدام معززات جديد غير مألوفة قدر الامكان حتى يكون هناك حماس لتغيير السلوك وزيادته

لدى الفرد وإذا ينصح بمحاولة استخدام أشياء غير مألوفة قدر الإمكان وأن يراعي الحرص عند تقديم النقود كتعزيز حتى لا يتحول الطفل إلى شخص مادي ، فتوجد أشياء كثيرة يمكن أن تعزز سلوك الطفل غير النقود أو الأشياء المادية فتكوين القيم الجميلة وتقدير الجمال لدى الطفل يمكن أن تغرس في صورة أشياء بسيطة يمكن أن يكون لها أعظم تأثير في تكوينه النفسي مثل وضع شريط ملون على باب غرفته أو باب الشقة وبه أسمه أن كان يستطيع القراءة أو صورته إن كان لا يستطيع القراءة ونتفق جميعاً على أنه علامة التميز والتفوق ونتحدث الأخرين من الأقارب والأصدقاء عن كيف أنه "ولد شاطر" حصل على هذا الشريط لأنه قام بعمل كذا وكذا.

- التخطيطات : ومما يساعد في تسريع أثر التعزيز، معرفة الفرد سبب تعزيزه، حتى يكون التعزيز فعالاً.

- الاختيار المناسب: ويعني استخدام معززات يكون لها معنى عند الأفراد وتتناسب مع أعمارهم وجنسهم.

ومن الأساليب والإجراءات التي تستخدم لتقليل احتمالات ظهور السلوك غير المرغوب فيه في المستقبل أسلوب العقاب .

ثانياً: أسلوب العقاب: punishment:

١.تعريف العقاب:

وهو من الأساليب الشائعة والمستخدمة في خفض وتقليل ظهور السلوكيات غير المرغوب فيها لدى كل من الأطفال العاديين والأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة مما يترتب عليه استخدامه كثير من المشكلات النفسية والاجتماعية للطفل ولا تكاد تخلو مؤسسة تربوية من تطبيق العقاب بأشكاله المختلفة في ضبط سلوك الأطفال وتوجيهه نحو المسار

المــرغوب فيه ويعني العقاب ظهور مثير مؤلم عقب ظهور سلوك غير مرغوب فيه مثل ضرب الطفل أو حرمانه من اللعب عندما يهمل واجباته أو عــندما يعــتدي على أخوته، فالعقاب هو كل ما يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالألم وعدم الرضا وعدم الارتياح مثل التأنيب والقسوة والضرب، أو هو الجزاء المفروض على الفرد بسبب سلوكه غير المرغوب فيه لكي يكــف عــنه ، فاللطمة التي تعاقب كلما سرقت تتحاشى هذا السلوك ولكن العقاب ليس بالضرورة يساعد على التخلص من السلوكيات غير المرغوبة بــل قد يؤدي إلى الإبقاء على ممارستها، ولهذا يعتقد سكنر أن تأثير هذا الأســلوب محــدوداً وأنه وسيلة غير مرغوب فيها في ضبط السلوك لدى الفــرد فالعقاب هو إضعاف السلوك من خلال إضافة مثير منفر أو إزالة مثير إيجابي ولا بد من الإشارة إلى أن المبدأ العام المتبع لتقليل سلوكيات غيــر مرغوب فيها هو اللجوء إلى الإجراءات الإيجابية مع الفرد، وعدم اللجوء للعقاب؛ ذلك أن للعقاب آثار سلبية كثيرة جداً، إلا أنه إجراء لا بد منه أحياناً، وبخاصة عندما تستنفذ كافة أساليب التعديل.

وعلى هذا نستطيع القول أن العقاب هو إجراء يؤدي إلى تقليل احتمالات حــدوث السلوك في المستقبل بمعنى الحدث الذي يعقب حدوث الاستجابة والذي يؤدي إلى إضعاف الاستجابة التي تعقب ظهور العقوبة، أو التوقف عن هذه الاستجابة أو هو إخضاع الطالب إلى نوع من العقاب بعد الإتيان باســتجابة معيــنة، فالطالب إذا ناله العقاب كلما اعتدى أو آذى الآخرين نفسياً أو جــسمياً كــف عن ذلك العدوان، وهنا يقوم المرشد أو المعلم باستخدام أسلوب من أساليب العقاب المختلفة مثل الصفع الخفيف على اليد أو الــصــراخ أو التأنــيب اللوم الصريح والتوبيخ، التهديد والوعيد، إيقافه علــى الحائط ومنعه من ملاحظة الآخرين، عزله في غرفة خاصة لفترة مــن الزمن، عدم مغادرة مقعده دون إذن، منعه من الاشتراك في النشاط

الذي يميل إليه ومن أمثلة العقاب توبيخ المعلم للطالب عندما يكتب وقوف الطالب في الفصل عند إهماله حل الواجب المدرسي المطلوب،تأخير الطالب عن الفسحة عند قيامه بالمشاغبة في الفصل حرمان الطالب من اللعب مع زملائه عندما يخالف أنظمة المدرسة ويستحسن أن يستخدم هذا الأسلوب بعد استنفاذ الأساليب الايجابية، فقد ثبت أن العقاب يؤدي إلى إنقاص السلوك غير المرغوب أسرع مما تحدثه الأساليب الأخرى، فهو يؤدي إلى توقف مؤقت للسلوك المعاقب، ويؤدي إيقاف العقاب إلى ظهور السلوك مرة أخرى.

فالعقاب قد يمنع سلوكاً معيناً غير مرغوباً فيه ولكنه لا يؤدي إلى تعلم سلوك جديد مرغوب فيه ويكون العقاب أداة فعالة خاصة في المواقف التي لا يجدي فيها تدعيم السلوك المضاد أو الانطفاء كما أن العقاب يسهم بشكل كبير في إنقاص وضعف ظهور السلوك غير المرغوب فيه أسرع مما تحدثه الأساليب الأخرى من أساليب تعديل السلوك إلا أنه يتعين عند استخدام هذا الأسلوب تحديد محكات العقاب وإعلانها مقدماً، وتتعدد أشكال العقاب فمنها ما هو لفظي مثل التأنيب والتوبيخ ويشمل ذلك استخدام الإيماءات مثل هز الرأس وتحريكه أو تعبيرات الوجه كالنظرات العابسة تعبيراً عن عدم الاستحسان أو عدم الموافقة للسلوك غير المرغوب فيه ويشتمل هذا التعبير على استخدام الإشارات التي تدل على لغة الإشارة التي يفهمها الطفل الأصم وتعطي مدلول التوبيخ لديه مثل أنت ولد غير مؤدب فلاشك أن تقديم التوبيخ اللفظي مقرونا بالشكل غير اللفظي يزيد من احتمالية التخلص من السلوك غير المرغوب فيه ومن أشكال العقاب ما هو بدني ومن صور العقاب البدني للتلميذ الضرب بالمسطرة والصفع والإيقاف بجانب السبورة ومنها إيقاف التلميذ رافعا يديه ومسندها على الحائط ومنها الصدمات الكهربائية ولقد كشفت نتائج الدراسات أن هناك

آثار سلبية للعقاب البدني خاصة منها القلق ، الانزواء، العناد، العدوان، الخوف من التحدث أمام الناس وغيرها ولا ينصح المعلم باستخدامها لكونها تسبب حواجز نفسية بينه وبين الطلاب، فلا يتعاونون معه.

٢. أنواع العقاب:

وينقسم العقاب إلى قسمين هما:

أ-العقاب الموجب: ويعني تقديم مثيرات مؤذية أو كريهة بعد حدوث السلوك مباشرة فعندما يسلك الفرد سلوكاً غير مرغوب فيه، يعقب هذا السلوك تقديم مثير منفر للفرد أو مؤلم له، فيؤدي هذا إلى تقليل احتمالات ظهور السلوك أو وقفه في المستقبل، ومن الأمثلة التي توضح هذا النوع من العقاب، الضرب للفرد واللوم الصريح والتأنيب والتوبيخ بعد قيام الفرد بسلوك غير مرغوب فالعقاب يتمثل في ظهور حدث غير مرغوب أو مقبول للفرد بعد استجابة مما يؤدي إلى إضعاف هذه الاستجابة أو توقيفها.

ب-العقاب السالب: ويعني حرمان الطفل من معززات أو مثيرات يحبها بعد حدوث السلوك غير المرغوب فيه مباشرة مما يؤدي إلى إضعافه أو اختفائه مثال ذلك حرمان الأبناء من مشاهدة بعض برامج التلفاز وتوجيههم لمذاكرة دروسهم وحل واجباتهم أو حرمانهم من اللعب فالعقاب السلبي يكون في حالة صدور سلوك غير مرغوب فيه عن الفرد، ويعقب ذلك استبعاد شيء سار بعد قيام الفرد بهذا السلوك مما يؤدي ذلك إلى تقليل ظهور السلوك غير المرغوب في المستقبل ومن الأمثلة الأخرى التي توضح العقاب السلبي حرمان الطفل من مصروفه اليومي نتيجة لضربه لأخيه، وبعد ذلك قد يتوقف الولد عن ضرب أخيه خوفاً من العقاب والعقاب السلبي دور في معالجة الكثير من الحالات التي نتعامل معها وحتى يكون العقاب فعالاً لا بد من تحديد السلوك المستهدف المراد

تقليله أو إيقافه، والتأكد من أن العقاب الإيجابي أو السلبي منفر للفرد وأن يتناسب العقاب مع السلوك، ولا بد من أن يوضح للفرد سبب وقوع العقاب عليه، كما ينبغي أن يكون العقاب فورياً بعد السلوك مباشرة.

٣.مزايا وعيوب العقاب:

لاشك أنه يكون من الأفضل الاعتماد على التعزيز والتخلي عن العقاب لضبط سلوك الأطفال نظراً لكثرة سيئاته ومع هذا للعقاب مزايا والتي تظهر فيما يلي:

- مساعدة الطفل على التمييز بين السلوك المقبول والسلوك غير المقبول.
- إيقاف أو تقليل السلوكيات غير المناسبة بسرعة.
- معاقبة السلوك غير المقبول يقلل من احتمال تقليد الآخرين له لأنها تؤدي إلى العقاب.
- ضرورة تزامن العقاب مع أسلوب التعزيز بمعنى أن الأفراد لا يتعلمون فقط أن السلوك المشكل معاقب عليه ولكن يتعلموا أن السلوك الجيد يقابله تعزيز.
- المساعدة على الانضباط في الفصل وتوفير المناخ التعليمي الملائم.

ومن الآثار السيئة التي يتركها استخدام العقاب كوسيلة لتعديل السلوك ما يلي

- قد يولد العقاب خاصة عندما يكون شديداً سلوك العدوان والعنف والهجوم المضاد بمعنى أنه يكسب الطفل المعاقب سلوكيات غير مرغوبة قد تكون أسوأ مما يعاقب عليها.

- لا يشكل سلوكيات جديدة بل يكبح السلوك غير المرغوب فقط بمعنى آخر يعلم العقاب الشخص ماذا لا يفعل ولا يعلمه ماذا يفعل.
- يولد حالات انفعالية غير مرغوبة مثل البكاء والصراخ والخنوع والسلبية مما يعوق ذلك نمو وظهور السلوكيات المرغوب فيها.
- يؤثر سلبياً على العلاقات الاجتماعية بين الطفل والمعلم أي يصبح المعلم الذي يستخدم العقاب بكثرة في نهاية المطاف شيئاً منفراً ومكروهاً للطفل.
- يؤدي إلى تعود مستخدمه عليه، فالعقاب يعمل عادة على إيقاف السلوك غير المرغوب به بشكل مباشر وهذا يعمل بدوره كمعزز سلبي لمستخدمه.
- يؤدي إلى سلوك الهروب والتجنب، حيث قد يتمارض الطفل ويتغيب عن المدرسة إذا ما اقترن ذهابه إليها بالعقاب المتكرر وقد يتسرب من المدرسة إذا كان العقاب شديداً أو متكرراً، كما قد يتعلم سلوك الغش في الامتحان وغيرها من السلوكيات غير المقبولة.
- يؤدي إلى خمود عام في سلوكيات الشخص المُعاقَب، وقد تقلل معاقبة المعلم للطالب على إجابته غير الصحيحة عن السؤال وعزوفه عن المشاركة في النشاطات الصفية بسبب الخوف من العقاب.
- تشير البحوث العلمية إلى أن نتائج العقاب غالباً ما تكون مؤقتة، فالسلوك يختفي بوجود المثير العقابي ويظهر في غيابه.

- يؤثــر العقاب بشكل سلبي على مفهوم الذات لدى الطفل المُعاقَب خاصة إذا حدث بشكل دائم ولم يصاحبه تعزيز للسلوك المرغوب فيه.
- يؤدي إلى النمذجة السلبية فالمعلم الذي يستخدم العقاب البدني مع الطالــب يقدم نموذجاً سلبياً سيقلده الطالب، فعلى الأغلب أن يلجأ الطالب إلى الأسلوب نفسه في التعامل مع زملائه الآخرين.
- قد ينتهي العقاب بالإيذاء الجسدي للمُعاقَب كجرحه أو كسر يده أو إحداث إعاقة جسمية.

ولقد أوضحت نتائج الدراسات فاعلية العقاب في انخفاض معدل السلوك غير المرغوب فيه وأنه يستخدم في مواجهة كثير من المشكلات في المدرسة مثل العدوان والمشاغبة داخل الفصل والخروج على قواعد الانــضباط الصفي ويتعين على المعلم ومدير المدرسة اتخاذ الحرص الــشديد عــندما يــريدون إنزال عقوبة بالتلاميذ ويجب أن تكون هذه العقــوبة هــي الوســيلة الأخيرة التي يتم اللجوء إليها وبعد نفاد جميع الوســائل الطــول التــي ربما تؤدي إلى التقويم وتعديل السلوك غير المناســب بدون العقوبة وأن يكون اتخاذ قرار العقوبة في وضع يكون الموقف هادئاً وغير متوتراً وأن يؤخذ القرار بقصد الإصلاح والتقويم لا الــضرب والانتقام وفي الواقع هناك أناس يحبذون الأخذ بفكرة العقاب البدني عند تعديل السلوك وهناك آخرين يرفضونها لاعتقادهم أن العقاب البدنــي يعتبر وسيلة احتقار لشخصية الفرد وهو بالتالي لا يؤتي الثمار المــرجوة مــنه، وعليه تشير الدراسات التي أجريت لبيان أثر كل من الــثواب والعقــاب فــي تعديل السلوك إلى حقيقة لا يمكن إخفاؤها أو تجاهلهــا وهي أن كل من التعزيز والعقاب يؤديان إلى إحداث التعديل المــرغوب في السلوك، لكن التعزيز أبقى أثراً، حيث أن العقاب تكون

آثــاره مرهونة بوجود مثير الخوف، فإذا مازال هذا المثير عاد السلوك إلى سيرته الأولى أي على طريقة غاب القط العب يا فأر لذلك نجد أن معظــم الــنظم التربوية الحديثة ترفض أسلوب العقاب البدني وتحرمه القوانين في كثير من دول العالم.

ف-العوامل المؤثرة في نتائج العقاب:

متــى يكــون العقــاب فعالاً ومتى لا يكون وكيف يمكن للعقاب كأســلوب مــن أســاليب تعــديل السلوك أن يعطي النتائج المرجوة من اســتخدامه؟ مــثل هذه الأسئلة وغيرها تثير مشكلة فاعلية العقاب ومدى جــدواه فــي تحقــيق الهدف من استخدامه وحتى أن يعطي العقاب نتائج مرغوب فيها كأن يعمل على تقليل احتمالية ظهور السلوك غير المرغوب فيه فلابد من مراعاة النقاط التالية:

- تحديد السلوك المستهدف أي السلوك المراد عقابه ويتم تحديده عن طريق تعريفة إجرائيا أولا ثم يوضح للطفل ما هو متوقع منه وما هــو السلوك المستهدف وما سبب إيقاع العقاب به حتى يقتنع أن العقاب له مبرر.
- التوقــيت: ويعنى ذلك أنّ يكون العقاب فورياً بعد القيام بالسلوك غيــر المــرغوب وأن يدرك الفرد نوعية السلوك المعاقب عليه وطرق العقاب وقد بينت الدراسات أن العقاب في وقت مبكرً من بدايــة الــسلوك غير المرغوب فيه يكون أكثر فعالية مما لو قدم متأخرا.
- شــدة العقــاب: والمقصود هنا بالشدة هو كمية وعمق الأثر الذي يحدثــه العقــاب سواء عقاب معنوي أوحسي أي كلما زادت شدة العقاب كلما زاد قمع السلوك المعاقب علية ولكن لابد من ملاحظة أن القــائم بالعقــاب يمكن أن يفقد أي خصائص مدعمة يمكن أن

يقدمها في مواقف أخرى إذا كان العقاب شديدا وربما أحدث تجنب للشخص القائم بالعقاب كما يعني ذلك أن يتناسب العقاب من حيث شدته ونوعه مع مبررات استخدامه.

- الاتساق: ويقصد بذلك عقاب الشخص في كل مرة يأتي بها بالسلوك غير المرغوب فيه وعدم التراخي في العقاب بمعنى عقابه في مرات وتركه في مرات أخرى ، وقد بينت الدراسات أن أعلى معدلات السلوك المنحرف بين الأبناء يرتبط بالتراخي في العقاب
- أن يكون العقاب لسلوك الفرد وليس لشخصيته أو لسبب شخصي مع ضرورة تجنب استخدام العقاب في الحالات الانفعالية الشديدة.
- تقديم النماذج المناسبة للسلوكيات المقبولة.
- طبيعة المثيرات: المثير المستخدم في العقاب لخفض السلوك غير المرغوب فيه يجب أن يكون مثيراً منفراً وهذا يتوقف على شخصية الطفل فما ينفر أحدهم لا ينفر غيره منه.
- تعزيز السلوك المضاد عند توقيع العقاب على السلوك غير المرغوب بمعنى الربط بين تعزيز السلوك المضاد والعقاب للسلوك غير المرغوب.

أما بخصوص شروط العقاب: يشترط في العقاب عدد من الشروط أهمها ما يلي: يجب أن يكون العقاب متناسباً مع الذنب في كميته ونوعه.

- يجب أن يوقع العقاب بعد اقتراف الذنب أما تأجيله إلى فترة طويلة يفقده المعنى والفائدة.

- لا يجوز أن يوقع العقاب إلا بعد أن ينبه الطفل إلى خطئه ويعطى فرصة لكي يقلع خلالها عن خطئه فإذا أصر على الخطأ عوقب.
- استخدام العقاب بهدوء يجب علينا حين نعاقب أن نلتزم بالهدوء والبعد عن الانفعالات الشديدة وذلك حتى لا تأخذ العقوبة طابع التشفي والانتقام.
- يجب الابتعاد ما أمكن عن لغة التهديد والوعيد فهو إما أن يؤدي إلى خوف كبير وإما أن يعرف الطفل أن هناك تهديداً بدون صنع شيء فيبدأ في عدم المبالاة.
- يجب ألا تتحول العقوبة إلى إهانة للطفل وإهدار لكرامته.
- يجب عند العقاب بالضرب الابتعاد عن الأماكن الحساسة لدى الطفل والخطرة والمؤذية كأن يضربه في وجهه أو رأسه أو الصدر إتباعا لقول الرسول ص (ولا تضرب الوجه).
- ألا يضرب الطفل بأداة مؤذية قد تؤدي إلى إلحاق الضرر الشديد به.

وفي حالة العقاب البدني بالضرب أو الصفع وغيرها من أنواع العقاب البدني أن يقوم المعلم أو الأب بالضرب بنفسه فلا يترك هذا الأمر لأحد من الإخوة الكبار أو الزملاء حتى لا تتأجج بينهم الأحقاد والمنازعات ويتعين عليه العدل بين الأبناء في إعطاء المعززات والعدل في العقاب قال ص اتقوا واعدلوا بين أبنائكم ويتعين علينا أن نعيد النظر في وضع العقوبة التي اعتدناها لتقويمها وطرح الطرق السيئة منها غير المعقولة ولقد وضعت العقوبة المدرسية لإصلاح الخطأ وحماية بقية الطلاب بالمدرسة، فالطالب الذي يعبث بمحتويات المدرسة يجب أن يكون هناك حد لممارساته الخاطئة وذلك حماية لبقية زملائه من شره ويجب أن تكون البداية هنا بالعقاب المعنوي فهو أبلغ في التأثير على التلميذ المخطئ

من العقاب البدني، فالطالب المكلف بمراقبة الطلاب في الفصل الدراسي ويخطئ يجب أن ينتخب تلميذ آخر لمراقبة التلاميذ داخل الفصل الدراسي وهذا العقاب بدوره سوف يؤثر تأثيراً نفسياً ويكون أبلغ وأكثر وقعاً على الطالب من العقاب البدني وسيبدأ هذا الطالب المبعد بمحاولة استعادة ثقة معلميه فيه ليعود للمراقبة مرة أخرى ويجب على المعلم التذكر دائماً أن هناك فروقاً فردية بين الطلاب في الميول والقيم والاتجاهات والعادات والتقاليد فما ينفع لعقاب طفل في ناحية من النواحي قد لا يجدي مع طفل آخر اقترف نفس الذنب والخطأ وعلى المعلم أن يعامل كل منهم بالمعاملة التي تليق به، فالتلاميذ يختلفون فمنهم من تكفيه إشارة ومنهم من يتألم بالحجز والحرمان من المعززات ويجب على المعلمين أن يعاقبوا كل تلميذ بما يناسبه بعد تقدير ذنبه ومعرفة الدافع لاقتراف ذلك، وإذا شعر الطالب بذنبه وتقصيره ويبدأ يتقبل العقوبة من معلمه شاعراً بعدالة ذلك المعلم وملتمساً للرحمة ويبدأت عليه التوبة والرغبة في عدم العودة إلى ما فعل نكون بذلك قد وصلنا إلى الهدف التربوي من العقوبة وهو الإصلاح وتعديل السلوك الخاطئ؛ وعند تنفيذ العقوبة يجب ألا تصل للمساس بكرامة الطفل وألا يكون فيها إهانة أو تحقير وألا تعلن العقوبة ونوع الذنب أمام زملائه الطلاب، فالطفل له كرامة يجب مراعاتها وشخصية يجب احترامها ويخطيء بعض المعلمين بظنهم أن الشدة على التلاميذ والقسوة ربما تؤدى إلى الإصلاح والإقلاع عن الذنب وهذا خطأ كبير بل أدت هذه الطرق إلى جعل الطفل سلبي ضعيف الإرادة مضطرباً قليل النشاط والحيوية، وعلى المعلم أن يقنع التلميذ بالذنب الذي عوقب من أجله وبعدالة العقوبة وعليه ألا يعاقب التلاميذ وهو في حالة غضب وعليه إعطاء فرصة كافية للهدوء والتفكير فربما أدى التفاهم على انفراد إلى تصحيح الوضع الخاطئ؛ وأدى إلى نتائج إيجابية أفضل من الضرب والتحقير.

ولعل أجدى الطرائق التي تتبع في تأديب الأبناء ما ذهب إليه ابن مسكوية في الموازنة بين الثواب والعقاب، يقول في ذلك يمدح بكل ما يظهر به من خلق جميل وفعل حسن ويكرم عليه فإن خالف في بعض الأوقات ألا يوبخ عليه ولا يكاشف بأنه أقدم عليه بل يتغافل من لا يخطر بباله أنه قد يتجاسر على مثله ولا هم به ولاسيما إن ستره الصبي واجتهد أن يخفي ما فعله عن الناس فإن عاد فليوبخ سراً ويعظم عنده ما أتاه ويحذر من معاودته فإنك إن عودته التوبيخ والمكاشفة حملته على الوقاحة، وحرضته على معاودة ما كان استقبحه وهان عليه سماع الملامة في ركوب قبائح اللذات التي تدعو إليها نفسه وهذه اللذات كثيرة جداً فالعقاب ليس وسيلة التربية المجدية وتعديل السلوك (فالترغيب أفضل من الترهيب والاعتدال هو الميزان) أن الثواب يتيح الطفل تقوية ثقته بنفسه ويشعره بعمله الحسن، وأنه قادر على الإتقان والنجاح، فالثواب وبلا أدنى شك وسيلة من وسائل التشجيع والدعم مما ينعكس أثره في زيادة المواهب الإيجابية لدى الأطفال وتأصيلها وتعويدهم على الابتكار والتعبير عن الذات وبالتالي التفوق والمشاركة الإيجابية داخل المدرسة وخارجها، وهذا ما يعزز أهمية مبدأ الثواب وأنه الإجراء السليم والتربوي الذي يجب السير عليه لرفع معنويات التلاميذ ودعمهم في مختلف المراحل وفي المقابل فإن العقاب من الأمور التي ربما يلجأ إليها المربون والآباء عند حدوث سلوك غير مرغوب فيه من الأطفال

وتجدر الإشارة إلى أن العقاب غير المبرح يمكن أن يكون إحدى الوسائل التي يلجأ إليها المعلم بعد نفاد محاولاته والأساليب التي يمكن أن يستخدمها في ضبط الصف ولكنه يجب أن يستخدم بضوابط حتى لا يفقد قيمته وقد يقود إلى سلوك غير مقبول لما له من آثار سلبية وعلى الآباء والمعلمين الحرص عند محاولة إنزال العقوبة بالتلاميذ، ويجب أن تكون

هــذه العقــوبة هــي الوسيلة الأخيرة التي يتم اللجوء إليها بعد نفاذ جميع الوسائل والحلول.

والأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة مثل العاديين لا يجب أن يتم معاقبتهم بقــسوة شديدة ولا أن نفرط في تدليلهم ونتجاوز عن أخطائهم، بل يتعين علينــا تعديل سلوكهم بالعقاب على السلوك غير المقبول والتعزيز للسلوك المقــبول، ويفــضل ألا يكــون العقاب بدنياً وقاسياً بل يكون عقاباً لفظياً فالهــدف من العقاب هو الرفض وعدم القبول للسلوك غير المقبول وبذلك يــدرك الطفل أخطائه فيتجنبها ويشعر بالمراقبة المستمرة والتي من شأنها تعويد الطفل على السيطرة على أخطاءه وتجنبها.

والعقــاب صــور مــتعددة مــنها الإبعاد ، والتصحيح الزائد ، وتكلفة الاستجابة.

٦. أشكال العقاب:

- **تكلفــة الاستجابة (ثمن الخطأ)** Response Cost وهي إحدى أســاليب العقــاب المــستخدمة فــي التقليل من السلوكيات غير المرغوبة ويقوم على افتراض أن قيام الفرد بسلوك غير مرغوب سيكلفه خسارة شئ معين سواء كان مادي أو معنوي، فمثلاً قطع إشــارة مرور (سلوك سيء) يكلف الفرد دفع غرامة مالية وهذه الغرامة هي التكلفة لتلك الاستجابة وبالتالي ينتج عن ذلك أن يمتنع الــسائق عن قطع الإشارة مرة أخرى/وتسمى هذه الطريقة أحياناً غــرامة الفــرد أو دفــع ثمن الاستجابة الخاطئة أو قيمة السلوك الخاطــيء وهي نوع من أنواع العقاب يحرم بمقتضاه الطفل من شــيء يرغب فيه لفترة محددة بسبب قيامه بسلوك غير مرغوب فــيه وبالتالي يرى عواقب ونتائج سلوكه غير المرغوب وبعبارة أخرى عندما يقوم الفرد بسلوك غير مرغوب فيه فإن سلوكه هذا

سيكلفه شيئاً ما، وبالتالي يحرم أو يفقد معززاً ما في حوزته مما سيؤدي ذلك إلى تقليل أو إيقاف ذلك السلوك وينطبق هذا الأمر على المخالفات المرورية، فكل مخالفة تفقد صاحبها مبلغاً من المال تجعله بعد ذلك يكف عن مثل هذا السلوك غير المرغوب ولقد أوضحت الدراسات فعالية تكلفة الاستجابة كإجراء عقابي في التقليل من السلوكيات غير المرغوبة مثل السلوك العدواني والنشاط الزائد ومخالفة التعليمات والثرثرة وسلوك العنف وسلوك المشاغبة والفوضى وغيرها ونادراً ما يستخدم إجراء تكلفة الاستجابة بمفرده في برامج تعديل السلوك بل يستخدم معه إجراءات تقوية السلوك (التعزيز) كما أن مزايا هذا الأسلوب كثيرة ومنها سهولة تطبيقه وفعاليته فهو لا يستغرق مدة طويلة لتقليل السلوك وهو أيضاً لا يشتمل على العقاب الجسدي ومن الأنشطة المناسبة لذلك الإجراء حجز الطالب في الفسحة المدرسية إذا أساء التصرف أو إحضار لوح زجاج جديد بدلاً من اللوح الذي قام بتكسيره عمداً أو دفع مبلغ من المال لتغطية الأضرار التي ألحقها بممتلكات المدرسة ولكي يكون هذا الإجراء ذات جدوى ومثمراً لا بد من توضيح طبيعة هذا الإجراء للطالب قبل البدء بتطبيقه وتحديد السلوك المراد تعديله وتعزيز السلوكيات المرغوبة فيها وتقديم التغذية الرجعية بشكل فوري وذلك بهدف تبيان أسباب فقدان الطالب للمعززات وأن يتم تطبيق هذا الإجراء مباشرة أي بعد حدوث السلوك غير المرغوب فيه والابتعاد عن زيادة قيمة الغرامة أو المخالفة تدريجياً لأن ذلك يؤدي إلى تعود الطالب على الزيادة التدريجية وبالتالي يفقد الإجراء فعاليته وعدم حرمان الطالب من جميع المعززات التي في حوزته لأن ذلك سيؤدي إلى الإحباط وعدم نجاح هذا الإجراء.

• أسلوب الإقصاء أو الإبعاد Time-Out وأحياناً يسمى التعطيل المؤقت وهو شكل من أشكال العقاب يعمل على تقليل السلوك غير المرغوب فيه من خلال إزالة المعززات الايجابية مدة زمنية محددة بعد حدوث ذلك السلوك مباشرة ويقوم على افتراض أن السلوكيات غير المرغوبة التي يأتيها الفرد تتعزز من الأشخاص الذين حوله فمثلاً الطالب الذي يتحدث ويضحك في الفصل وهذا سلوك غير مرغوب فيه فإن ابتسامات الطلاب الآخرين تعزز هذا السلوك لدى الطالب ويعتبر هذا تعزيزاً لسلوكه، ويأخذ الإبعاد عدة أشكال وهي حرمان الفرد مؤقتاً من إمكانية الحصول على التعزيز من البيئة التي قام فيها بالسلوك غير المرغوب فيه وذلك بعزله في غرفة خاصة لا يتوفر فيها التعزيز وتسمى غرفة الإقصاء أو العزل لقيام الطالب لسلوك غير مرغوب فيه في غرفة الصف، وتقدير المعلم أن بقاء الطالب في غرفة الصف يعزز سلوكه غير المرغوب فيه، يستوجب من المعلم وضعه في غرفة أخرى لا يتلقى فيها أي معزز أو سحب المثيرات المعززة من الطالب لمدة زمنية محددة بعد تأدية السلوك غير المرغوب فيه مباشرة وفي هذه الحالة لا يعزل الطالب في مكان خاص يخلو من التعزيز وإنما يسمح له بالبقاء في البيئة المعززة دون مشاركته في النشاطات المتوفرة في تلك البيئة مدة زمنية محددة حيث يقوم المعلم بحرمان الطالب من النشاط المفضل وحرمانه من إمكانية مشاهدة الطلاب الآخرين ولكن دون اللجوء إلى نقله إلى مكان خاص خارج الفصل فعلى سبيل المثال قد يرغم المعلم الطالب على الجلوس على كرسي وضع في أحد زوايا الفصل ويطلب منه أن يجلس مواجها للحائط لفترة من الزمن ويعني

الإبعـاد أيضا إبعاد الطالب أو الطفل عن الأطفال الآخرين لفترة زمنية محددة بسبب سلوكه السلبي وغير المقبول وإثناء تلك الفترة يـتم تجاهلـه بعد أن يكون حرم من النشاط المفضل ويطلب منه ملاحظة الأطفال الآخرين وهم يقومون بالنشاط ويسلكون السلوك المقبول والمرغوب ويحصلون على التعزيز وفي هذه الحالة يقوم المرشـد أو المعلـم بتجاهل الطالب طوال فترة الإقصاء ويركز انتباهه على الأفراد الآخرين الذي يسلكون السلوك المقبول ويقوم بتعزيزهم ومن أمثلته عزل الطفل المشاغب لفترة من الزمن بعد قيامه بالسلوك غير المناسب وبالتالي حرمانه من المعززات التي تـوجد فـي بيـئة الفـصل وعلى هذا يمثل أسلوب الإبعاد أحد الأسـاليب العقابـية ويعنـي الانتقال المؤقت للطالب الذي يقوم بالعـدوان والمشاغبة من البيئة المعززة إيجابياً عندما يظهر مثل هذه السلوكيات السلبية وهذا يتضمن بقاء الطالب في الفصل بعيداً عن الجماعة التي تتيح له التعزيز ووضعه في مكان إما داخل أو خارج الفصل وهناك ما يعرف بغرفة الإبعاد أو الحرمان المؤقت وهـي تعنـي الانـتقال المؤقت للطالب من البيئة المعززة عندما يـصدر عـنه سـلوك المشاغبة أو العدوان إلى غرفة بعيداً عن الطـلاب الآخـرين بوصـفهم مصدراً لتعزيز سلوكه وهكذا يتم الإبعـاد إما عن طريق إبعاد الطالب عن مصادر التعزيز والبيئة المعززة وإما عن طريق سحب المعززات البيئية لمدة مؤقتة بعد القـيام بـسلوك العدوان مباشرة فالطالب الذي يدفع زميله داخل الفـصل علـى الأرض يكون الإبعاد إما عن طريق وضعه في غرفة خاصة تكون خالية من المعززات أو أن يقوم المعلم بإيقاف الطالب على الحائط ويمنعه من ملاحظة الآخرين.

ولقد دلت الدراسات النفسية الحديثة على أن هذا الأسلوب لا يكون فعالاً مع كل الطلاب العدوانيين إلا أن كل طالب يمثل حالة فريدة وأن هذا الإبعاد له نتائج سلبية تتمثل في انخفاض التحصيل الأكاديمي وانخفاض تقدير الذات والكفاءة الاجتماعية لدى الطلاب وبالتالي عند استخدام أسلوب الإبعاد لابد من الإجابة على عدد من الأسئلة وهى هل الطالب فهم السبب من وراء إبعاده؟ وهل الإبعاد يساعد في جعل الطالب يتوقف عن التصرفات والسلوكيات غير الملائمة وإظهار سلوكيات أكثر ملائمة؟ وهل الطالب لديه الرغبة في أن يبدى تحمله للمسئولية عن سلوكه غير الملائم ولديه الفرصة في ممارسة ضبط الذات؟ وهل طول مدة الإبعاد ملائمة لسن الطالب وقدراته؟.

ويمكن استخدام هذا الإجراء عندما تكون المشكلة بسيطة، وتكون مناسبة للأطفال من سن سنتين إلى اثنتي عشرة سنه ، ويصلح تطبيقها على حالات العض والتخريب والعدوانية والكلام غير المهذب والحركة الزائدة ولا يصلح تطبيقها على بعض حالات السلوك مثل الانطواء والعزلة والخجل والتبول اللاإرادي، والسرقة، ويقصد بالحجز أن يحجز الطفل المشاغب مثلاً في غرفة مملة ولكن ليست مخيفة أو مظلمة بعد صدور سلوك المشاغبة منه مباشرة ولمدة لا تزيد عن عشر دقائق، ويشترط في غرفة الحجز ألا تكون الغرفة مسلية للطفل ولا مخيفة ولا يستجيب المعلم لصراخ الطفل وعدم تقبله للذهاب لغرفة الحجز ، لأن الاستجابة لصراخ الطفل هو بمثابة تعزيز وتقوية لسلوك غير مرغوب فيه آخر غير سلوك المشاغبة وهو الصراخ والبكاء (تعزيز سلبي) والإقصاء عقاب ولكنه عقاب لا يمس مشاعر الطفل ولا يهين كرامته بل يجعله يعدل سلوكه نفسه بنفسه لأن الطفل وهو في هذه الحالة يبدأ يحدث نفسه فيقول ما هو السلوك الخاطيء الذي فعلته فعوقبت عليه ويحجزني في هذا المكان الممل

أريـد أن ألعب ،أريد أن أذهب لغرفتي إنها جميلة لكن والدتي تمنعني من ذلـك ، يقول ذلك الطفل وهو يحدث نفسه وأمه بجواره ولكنها لا تنظر إلـيه بـل تتـركه يحاسب نفسه وهذه إحدى طرائق تعديل السلوك غير المرغوب فيه عند الأطفال ، ولكن لعل سائل يسأل فيقول إذا حاول الطفل عدم الامتثال وعدم البقاء في غرفة الحجز أو العزل فما العمل ؟ والجواب على ذلك بأن تزيد له أمه المدة التي ينبغي أن يمكثها في الغرفة مثلاً من خمـس دقائق إلى عشر دقائق وتشعره بذلك بأن الزيادة في الزمن مقابل عـدم امتـثاله ، أما إذا امتثل ولم يصدر عنه ما يثير غضبها فيجب أن تـشكره كنوع من تعزيز السلوك الجيد بالمعزز الاجتماعي إلا أن فعالية هـذا الإجـراء تعـتمد إلـى حد كبير على قدرة المعلم على إيقاف كل المعززات أثناء فترة العزل فإذا تبين عدم جدوى هذا الأسلوب فلا بد من اللجوء إلى نوع آخر من الإبعاد ومن أشكال الإبعاد أو الإقصاء أيضا منع الطالـب مـن الاسـتمرار فـي تأدية النشاط حال حدوث السلوك غير المـرغوب فـيه وحرمانه من إمكانية مراقبة الآخرين، فالطالب مثلاً قد يؤمر بأن يتجه إلى الحائط وقد يمنع من رؤية الآخرين في غرفة الصف من خلال استخدام ستارة أو غيرها وحتى يكون الإبعاد فعالاً في الحد من السلوك غير المقبول فلا بد من استخدامه بشكل صحيح وإلا فقد لا يكون عقابـاً وإنمـا تعزيزاً للطالب، ولذلك لا بد من مراعاة النقاط التالية عند اسـتخدام هذا الإجراء وهي أن تكون الغرفة التي يبعد الطالب إليها خالية مـن المعـززات الإيجابية وإلا قام الفرد بالسلوك غير المرغوب فيه من أجـل دخـوله لغـرفة الإقصاء، ويجب القيام بعملية الإبعاد بهدوء وعدم الدخـول فـي مناقشة مطولة معه ويكفي تذكيره فقط بأن ما فعله جزاءه الإقصاء، وفي حال رفض الطالب الذهاب إلى غرفة الإقصاء تجنب قدر المـستطاع أن تلجأ إلى أخذه بالقوة ويجب أن يكون الإقصاء فورياً حتى

يتمكن الفرد من الربط بين الإقصاء والسلوك، وعدم إطالة فترة الإقصاء عن عشر دقائق أي تطبيقه حال حدوث السلوك وبدون تأخير حتى ولو اشتكى الطالب في البداية أو قاوم ما تفعله مع ضرورة الشرح والتوضيح للطالب أسباب اتخاذ الإقصاء بحقه وعدم إعادة الفرد إلى البيئة التي أقصي عنها ما دام يمارس نفس السلوكيات غير المقبولة هذا إلى جانب استخدام الإقصاء بعد استنفاذ الوسائل الإيجابية وعدم استخدامه مع الحالات التي تخاف من الانفراد والحبس كما يفضل تعزيز السلوك المرغوب المضاد للسلوك الخاطئ مع الإقصاء، وفي حالة عدم نجاح الإقصاء لا بد من استخدام إجراء عقابي آخر ومن الأساليب العقابية الأخرى التي يمكن استخدامها للحد والتقليل من السلوكيات غير المقبولة.

* التصحيح الزائد Over correction

يعتبر التصحيح الزائد من أحدث أنواع العقاب ظهوراً حيث قدمه لأول مرة كل من فوكس وأزرين (١٩٧٣) وهو من أكثر الأساليب العقابية المستخدمة في برامج تعديل السلوك ويتضمن بيان خطأ الفرد وتوبيخه بعد قيامه بالسلوك غير المرغوب فيه ثم يطلب منه القيام بإزالة الأضرار الناتجة عن هذا السلوك غير المقبول أو تأدية سلوكيات إيجابية نقيضه للسلوك المستهدف تعديله وتكرار ذلك لفترة محدودة وهنا لا يطلب من الطفل تصحيح ما ترتب على سلوكه فقط وإنما زيادة على هذا السلوك كأن ينظف الطالب غرفة الصف كلها إذا رمى الأوساخ تحت مقعده والقيام بسلوكيات مناقضة للسلوك غير المرغوب الذي يراد تقليله وفي هذه الطريقة يطلب من الطالب أن يعيد الوضع إلى أفضل مما كان عليه قبل قيامه بسلوكه غير المرغوب فعلى سبيل المثال، إذا أفسد الطالب ترتيب المقاعد يطلب منه إعادة ترتيبها وتنظيفها جميعاً، ويستمر التدريب في المرة الواحدة حوالي عشرون دقيقة وكذلك من الأمثلة على هذا

الإجـراء مطالبة التلميذ الذي يرمي القاذورات في غير مكانها بجمع كل القـاذورات فـي الفـصل أو المدرسة ووضعها في المكان الصحيح لها، ومطالـبة التلمـيذ الذي يخطيء في كتابة درس الإملاء أن يقوم بكتابته خمـس أو عـشر مرات بدلا من مرة واحدة، والتلميذ الذي يخطيء في القـراءة يطلـب مـنه قراءة الدرس نفسه عدة مرات وليكن عشرة مثلاً، ومطالـبة الطفـل الذي لا يقوم بترتيب سريرة في الصباح بترتيب أسرة أخـوته جمـيعا والطفل الذي يتسبب في كسر زجاج النافذة في المدرسة بكلف بدفع ثمن الزجاج لنافذتين والطفل العدواني الذي يعتدي على زميله في الفصل يطلب منه أن يعتذر أكثر من مرة للطفل الضحية المعتدى عليه ومواساته والاندماج معه ومعالجة سلوك السرقة حيث يطلب من السارق إرجـاع الطعـام الذي سرقه فضلاً عن إعطاء صاحب الطعام شيئاً آخر مماثـل ثمن الطعام بالضبط على سبيل التعويض ونظراً لما لهذا الأسلوب مـن أهمـية فانـه يفضل استخدامه كاستراتيجية لتعديل السلوكيات غير المـرغوبة ويـستخدم هـذا الأسـلوب لخفض سلوك السرقة والفوضى والعدوان والتخريب عند الأطفال والجدير بالذكر أن المعلم الذي يطبق هذا الأسـلوب لابـد أن يتوقع مقاومة الطفل له وقد تحدث ردود فعل انفعالية وكـذلك زيادة مؤقتة في بعض السلوكيات غير المرغوبة الأخرى ولهذا فإن العامل الحاسم الذي يعمل على نجاح التصحيح الزائد هو عدم تعزيز الفرد أثناء تأديته السلوكيات التي تطلب منه وأن تكون مدة تلك السلوكيات طويلة بما فيه الكفاية.

ثالثا: التغذية الرجعيةFeedback:

يعتبر مفهوم التغذية الرجعية من المفاهيم التربوية الحديثة التي ظهرت في النـصف الثانـي من القرن العشرين ، غير أنها لاقت اهتماما كبيرا من التـربويين وعلمـاء الـنفس علـى حد سواء وكان أول من وضع هذا

المصطلح هو "نوبرت واينر" (١٩٤٨) وقد تركزت في بدايات الاهتمام بها في مجال معرفة النتائج، وانصبت في جوهرها على التأكد فيما إذا تحققت الأهداف التربوية والسلوكية خلال عملية التعلم أم لا، ومما لا شك فيه أن التغذية الرجعية ومعرفة النتائج مفهومان يعبران عن ظاهرة واحدة وعرف علماء النفس التغذية الرجعية بأنها المعلومات التي تقدم معرفة بالنتائج عقب إجابة الطالب أو هي تزويد الفرد بمستوى أدائه لدفعه لإنجاز أفضل على الاختبارات اللاحقة من خلال تصحيح الأخطاء التي يقع فيها وباختصار يمكن القول إن التغذية الرجعية هي إعلام الطالب نتيجة تعلمه من خلال تزويده بمعلومات عن سير أدائه بشكل مستمر، لمساعدته في تثبيت ذلك الأداء، إذا كان يسير في الاتجاه الصحيح، أو تعديله إذا كان بحاجة إلى تعديل وهي عبارة عن تقييم أداء العميل من قبل المرشد بمشاركة أفراد المجموعة، بمعنى إبراز نقاط القوة ونقاط الضعف التي أظهرها العميل أثناء لعب الدور لكي يؤكد العميل على نقاط القوة ويعدل نقاط الضعف أثناء تكراره لعب الدور بعد ذلك.

وهي تتضمن أن يدعم المرشد العميل تدعيماً إيجابياً عندما يسلك بطريقة ايجابية ومثال ذلك لقد كان هذا الأداء جيداً، لقد كان صوتك منخفضاً بعض الشيء فحاول أن ترفع صوتك دائماً أنظر للشخص الآخر الذي تتحدث معه ولا تنظر إلى الأرض فالتغذية الرجعية هي معلومات تعطى للعميل عقب أدائه لتوضيح صحة استجاباته أو خطئها وبناء على ذلك يستمر العميل أو يعدل سلوكه أو يتوقف لأنه حقق هدفه وهذا يشير إلى ارتباط مفهوم التغذية الرجعية بالمفهوم الشامل لعملية التقويم باعتبارها إحدى الوسائل التي تستخدم من أجل ضمان تحقيق أقصى ما يمكن تحقيقه من الغايات والأهداف التي تسعى العملية التعليمية إلى بلوغها ومن خلال ما سبق نستنتج أن التغذية الرجعية هي عبارة عن

معلومات تقدم للطالب بعد أن يقوم بالسلوك المستهدف المكلف به والتغذية الراجعة أهمية كبيرة في عملية التعلم وتعديل السلوك وخاصة في المواقف الصفية إذ أنها ضرورية ومهمة في عمليات الرقابة والضبط والتحكم والتعديل للسلوك التي ترافق وتعقب عمليات التفاعل الصفي وأهميتها هذه تنبثق من توظيفها في تعديل السلوك وتطويره إلى الأفضل إضافة إلى دورها المهم في استثارة دافعية التعلم ، من خلال مساعدة المعلم لتلاميذه على اكتشاف الاستجابات الصحيحة فيثبتها، وحذف الاستجابات الخاطئة أو إلغاؤها . فلاشك أن تزويد المعلم لتلاميذه بالتغذية الرجعية يمكن أن يسهم إسهاما كبيرا في زيادة فاعلية التعلم ، واندماجه في المواقف والخبرات التعليمية لهذا فالمعلم الذي يهتم بالتغذية الراجعة يسهم في تهيئة جو تعلمي يسوده الأمن والثقة والاحترام بين الطلاب أنفسهم، وبينهم وبين المعلم ، كما يساعد على احترام الذات لديهم ، وينمي المشاعر الإيجابية لديهم ومما تقدم يمكن إجمال أهمية التغذية الرجعية في المواقف الصفية في أنها تعمل على إعلام المتعلم بنتيجة عمله وسلوكه ، سواء أكانت صحيحة أم خاطئة فمعرفة المتعلم بأن سلوكياته كانت خاطئة ومعرفة السبب في خطئها يجعله يقتنع بأن ما حصل عليه من نتيجة كان هو المسئول عنها كما أن استخدام التغذية الرجعية من شأنها أن تنشط عملية التعلم، وتزيد من مستوى دافعية التعلم وتوضح التغذية الراجعة للمتعلم أين يقف من الهدف المرغوب فيه ، وما الزمن الذي يحتاج إليه لتحقيقه وعليه فالتغذية الرجعية أساسية في عملية اكتساب السلوكيات والمهارات الاجتماعية المقبولة، فمن خلالها يتزود العميل بمعلومات عن مستوى أدائه، وقد تقدم من خلال مدح سلوكه وتزويده بمقترحات حتى يعدل سلوكه، فهي تقوم على مبدأ إمداد العميل بمعلومات عن الجوانب الإيجابية في أدائه وسلوكه والجوانب التي تحتاج إلى تعديل في سلوكه،

فتقدم له من خلالها مقترحات ومعلومات لاستجابات سلوكية بديلة، كما أن لهـا دوراً في تقوية السلوك وتدعيمه عن طريق الثناء على الفرد فيزداد بذلك الدافع لديه إلى تكرار أدائه وسلوكه.

والتغذية الرجعية ثلاث خصائص وهي الخاصية التعزيزية وتشكل هذه الخاصـية محـوراً رئيساً في الدور الوظيفي التغذية الرجعية الأمر الذي يـساعد على التعلم ، وقد ركز أحد الباحثين على هذه الخاصية من خلال التغذية الرجعية الفورية في التعليم المبرمج ، حيث يرى أن إشعار الطالب بـصحة استجابته يعززه ، ويزيد من احتمال تكرار الاستجابة الصحيحة فـيما بعـد هذا إلى جانب الخاصية الدافعية وتشكل هذه الخاصية ركيزة هامة ، حيث تسهم التغذية الرجعية في إثارة دافعية الفرد للتعلم والإنجاز والأداء الجـيد ممـا يعني جعل الطالب يستمتع بعملية التعلم ويقبل عليها بـشوق مما يؤدي إلى تعديل سلوكه وهناك الخاصية الموجهة وتعمل هذه الخاصـية علـى توجـيه الفرد نحو أدائه، فتبين له السلوك الجيد فيثبته والـسلوك غيـر الجـيد فيحذفه وهي ترفع من مستوى انتباه الطالب إلى الظواهـر المهمـة للمهـارة المـراد تعلمها، وتزيد من مستوى اهتمامه ودافعيته للتعلم، فيتلافى مواطن الضعف والقصور لديه ولذلك فهي تعمل على تصحيح الأخطاء وتسهم في مساعدة المتعلم على تكرار السلوك الذي أدى إلى نتائج مرغوبة وهذا يزيد من ثقة المتعلم بنفسه.

ويمكن تقسيم التغذية الرجعية إلى داخلية وخارجية حيث يكون مصدر هذه المعلـومات إما أن يكون داخلياً ، وإما أن يكون خارجياً ، وتشير التغذية الـرجعية الداخلية إلى المعلومات التي يكتسبها المتعلم من خبراته وأفعاله علـى نحو مباشر وعادة ما يتم تزويده بها في المراحل الأخيرة من تعلم المهـارة ، ويكـون مصدرها ذات المتعلم أما التغذية الرجعية الخارجية فتـشير إلى المعلومات التي يقوم بها المعلم أو أي وسيلة أخرى بتزويد

المتعلم بها ، كإعلامه بالاستجابة الخاطئة أو غير الضرورية التي يجب تجنبها أو تعديلها ، وغالباً ما يتم تزويد المتعلم بها في بداية تعلم المهارة كما يمكن تقسيم التغذية الرجعية حسب زمن تقديمها إلى فورية ومؤجلة فالتغذية الرجعية الفورية تعقب حدوث السلوك مباشرة، وتزود المتعلم بالمعلومات أو التوجيهات والإرشادات اللازمة لتعزيز السلوك ، أو تطويره أو تصحيحه أما التغذية الرجعية المؤجلة فهي التي تعطى للمتعلم بعد مرور فترة زمنية على إنجاز المهمة أو السلوك وقد تطول هذه الفترة أو تقصر كما يمكن تقسيم التغذية الرجعية حسب شكل معلوماتها إلى لفظية ومكتوبة وتصنيف التغذية الرجعية حسب التزامن مع الاستجابة إلى (متلازمة ونهائية) وتعني التغذية الرجعية التلازمية المعلومات التي يقدمها المعلم للمتعلم مقترنة بالعمل أثناء عملية التعلم أو التدريب وفي أثناء أدائها في حين أن التغذية الراجعة النهائية تقدم بعد إنهاء المتعلم للاستجابة ، أو اكتساب المهارة، وهناك التغذية الرجعية الإيجابية أو السلبية فالتغذية الرجعية الإيجابية هي المعلومات التي يتلقاها المتعلم حول إجابته الصحيحة وهي تزيد من عملية استرجاعه لخبرته في المواقف الأخرى والتغذية الرجعية السلبية تعني تلقي المتعلم لمعلومات حول استجابته الخاطئة وهناك التغذية الرجعية الصريحة وهي التي يخبر فيها المعلم الطالب بأن إجابته عن السؤال المطروح صحيحة، أو خاطئة ثم يزوده بالجواب الصحيح في حالة الإجابة الخاطئة ، ويتطلب منه أن ينسخ على الورق الجواب الصحيح مباشرة بعد رؤيته له أما في التغذية الرجعية غير الصريحة فيُعلِم المعلم الطالب بأن إجابته عن السؤال المطروح صحيحة أو خطأ ، ولكن قبل أن يزوده بالجواب الصحيح في حالة الإجابة الخطأ ، ثم يعرض عليه السؤال مرة أخرى ، ويطلب منه أن يفكر في الجواب الصحيح ، ويتخيله في ذهنه مع إعطائه مهلة محددة لذلك ، وبعد

انقضاء الوقت المحدد ، يزوده المعلم بالجواب الصحيح، إن لم يتمكن الطالب من معرفته والغرض من تقديم التغذية الرجعية هو التأكيد على صحة الأداء ، أو السلوك المرغوب فيه، مع مراعاة تكراره من قبل الطلاب.

رابعاً: أسلوب التشكيل Shaping:

يعد التشكيل أسلوباً هاماً من أساليب تعديل السلوك وبصفة خاصة عندما ينصب الاهتمام على إكساب الفرد سلوكيات جديدة غير متوفرة في الحصيلة السلوكية للفرد، ويعرف أيضاً هذا الأسلوب باسم التقريب المتتابع أو مفاضلة الاستجابة ويقصد بأسلوب التشكيل السلوك هو ذلك الإجراء الذي يعمل على تحليل السلوك إلى عدد من المهمات الفرعية وتعزيزها حتى يتحقق السلوك النهائي فإذا كان التعزيز الايجابي والسلبي يرتبط بتقوية استجابة سلوكية واحدة فقط فإن أسلوب التشكيل للسلوك يرتبط بعدد من الاستجابات المكونة لسلوك معين، ويتضمن هذا الأسلوب تدريب الفرد على سلوك معين وتعزيز كل خطوة أو استجابة صحيحة تؤدي إلى تعلم السلوك المطلوب تعلمه، ويتم التعزيز بعد قيام الفرد بالاستجابة الصحيحة وبتعبير آخر يعرف التشكيل بأنه الإجراء الذي يشتمل على التعزيز الايجابي المنظم للاستجابات التي تقترب شيئاً فشيئاً من السلوك النهائي بهدف إحداث سلوك لا يوجد حالياً، فتعزيز الشخص عند تأديته سلوكاً معيناً لا يعمل على زيادة احتمالية حدوث ذلك السلوك والتشكيل هو أن يجزأ السلوك المرغوب فيه إلى وحدات صغيرة، ويعرف على أنه الإجراء الذي يشتمل على التعزيز الإيجابي المنظم للاستجابات التي تقترب شيئاً فشيئاً من السلوك النهائي بهدف إحداث سلوك لا يوجد لدى المتعلم حالياً أي أنه من الواجب تحديد السلوك النهائي المرغوب تعليمه الفرد بشكل دقيق وواضح، ثم البدء باختيار سلوكيات متتابعة

تقترب من السلوك النهائي، والقيام بتعزيز كل سلوك يقترب من السلوك النهائي وتجاهل السلوكيات التي لا تقترب منه ولا بد من التخطيط بعناية لعملية التشكيل فإذا كان الطفل لا يتفاعل اجتماعياً مع الآخرين فمن الممكن تعزيزه عندما ينظر إليهم، ومن ثم عندما يقترب منهم وبعد ذلك عندما يأخذ منهم شيئاً، وكذلك الحال عند تعليمُ طفل كيف يكتب أسمه أو اللغة يجب أولاً تعليمه كيف يمسك القلم، ثم يتعلم كيف يعمل الحركات المطلوبة لكل حرف، وفي النهاية نعلمه كيف يكتب الحروف في تتابع مع تعزيز كل خطوة حتى نصل إلى الاستجابة النهائية المرغوب فيها ، ومن أشهر المجالات لتطبيق التشكيل هو البرمجة التعليمية حيث يتم تقسيم الموضوع الدراسي إلى أجزاء صغيرة تتزايد في صعوبتها شيئاً فشيئاً وتقدم المادة إلى الطالب بأجزاء سهلة وبسبب ترتيب المادة في خطوات صغيرة متتابعة ابتداء من الأسهل إلى الأصعب فإن الطالب لا يجد صعوبة ويستمر تدريجياً ليحصل على نسبة عالية من الاستجابات الصحيحة في الإجابة على الأسئلة التي هي أيضاً مبرمجة على الزيادة المتدرجة في الصعوبة.

وتجدر الإشارة إلى أن التشكيل لا يعني خلق سلوكيات جديدة من لا شيء، على الرغم من أن السلوك المستهدف نفسه ليس موجوداً لدى الفرد أو الطفل ولكن يبدأ بما يملك الفرد ويستمر تعزيز المرشد أو المعالج لكل إضافة ايجابية تؤدى في النهاية لتكوين السلوك المستهدف ولهذا يتضمن هذا الإجراء التعزيز المنظم للاستجابات التي تقترب أكثر فأكثر من السلوك المستهدف بهدف تكوين سلوك لا يوجد حاليا لدى الطفل أي أنه من الواجب تحديد السلوك النهائي المرغوب تعليمه للفرد بشكل دقيق وواضح، ثم البدء باختيار سلوكيات متتابعة تقترب من السلوك النهائي، والقيام بتعزيز كل سلوك يقترب من السلوك النهائي بشكل منظم وتجاهل

السلوكيات التي لا تقترب منه ويستمر في ذلك إلى أن تصبح الاستجابة السلوكية قريبة شيئاً فشيئاً من السلوك النهائي وتسمى عملية تشكيل السلوك على هذا النحو بالتقريب المتتابع وهو يعني تعزيز السلوك القريب نوعا ما من السلوك المطلوب فعندما نريد أن نعلم الطفل سلوك معقدا علينا كلما صدر عنه استجابة في الاتجاه المطلوب أن يتم تعزيزها ونستمر في هذا الأجراء حتى نصل في النهاية إلى قيامه بالاستجابة السلوكية المقبولة كاملة ومفتاح النجاح في عملية التشكيل يتمثل في كون التعزيز متوقفاً على تغيير السلوك على نحو تدريجي باتجاه السلوك النهائي وتجاهله (عدم تعزيزه) عندما ينحرف عن السلوك النهائي.

ويمكن استخدام هذا الإجراء كأسلوب فعال من أساليب تعديل السلوك في كل مجالات الحياة مع الأطفال العاديين والأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة ومع مختلف الفئات العمرية في تعليمها سلوكيات ومهارات أكاديمية واجتماعية مختلفة مثل تأدية المهارات الحياتية مثل مهارات تناول الطعام والشراب والاستحمام والنظافة الشخصية ومهارات العناية بالذات، وتنمية المهارات الاجتماعية والمهنية والحركية، ومهارات الاتصال، وسلوك التعاون الاجتماعي، والحضور إلى غرفة الصف، إكمال الواجبات المدرسية، إبقاء الطفل في مقعده، القراءة والكتابة والتحدث، تدريب الأطفال الصم على إخراج الحروف، وفي حالات اضطرابات النطق وتعليم التلاميذ سلوكيات اجتماعية جديدة كالمثابرة، والتحمل، والنظام، وضبط الذات كما يمكن أيضا استخدام تشكيل السلوك عندما نريد تعليم الطفل كيف يرسم دائرة فإننا نستطيع تعزيزه عندما يحمل قلماً وورقة في البداية وبعد ذلك نعززه عندما يرسم أي خط، وبعدها نعززه فقط عندما يقترب الخط الذي يرسمه أكثر فأكثر من شكل الدائرة وكذلك في حالات تدريب الأطفال الصم على إخراج الحروف

وكذلك حالات اضطرابات النطق وذلك بتقريب الكلمة إلى نطقها الصحيح على مراحل إلى أن يتم أداتها بطريقة مناسبة ثم بعد هذه الخطوة يقدم التعزيز، ففي البداية يقوم المعالج بتعزيز استجابة تقليد الصوت التي تصدر عن الطفل، وفي الخطوة الثانية فان الطفل يدرب على التمييز ويعزز المعالج الاستجابات الصوتية لإخراج حرف من الحروف إذا حدث فقط في خلال خمس ثوان من نطق المعالج له، وفي الخطوة الثالثة فان الطفل يكافأ عند إصدار الصوت الذي أصدره المعالج وكلما كرر ذلك، أما في الخطوة الرابعة فان المعالج يكرر ما فعله في الخطوة الثالثة مع صوت أخر شبيه بالصوت الذي تم في الخطوة الثالثة.

كما يمكن أيضا استخدام تشكيل السلوك عندما نريد تعليم الطالب مهارة معينة ، نقوم بتعزيز سلوكه كلما أتقن جزءاً منها عندما نريد تعليم الطالب مهارة كرة السلة فإننا نعززه أولا عند مسك الكرة، ثم نعززه عندما يتجه نحو الهدف، وأخيراً نعززه عند إدخال الكرة في السلة.فتشكيل السلوك هو إجراء يشتمل على زيادة معايير التعزيز تدريجياً ابتداءً بالسلوك المدخلي (ما يستطيع الفرد أن يفعله حالياً) وانتهاءً بالسلوك النهائي (السلوك الذي يراد الوصول إليه).

وتتحدد خطوات التشكيل للسلوك فيما يلي:

١- تحديد السلوك النهائي الذي يراد تشكيله أو تحقيقه وتعريفه بدقة وموضوعية وبعبارات واضحة يمكن قياسها ، وذلك حتى يمكن تعزيز السلوكيات التي تقترب من هذا السلوك بشكل منظم ،وتجنب السلوكيات التي لا علاقة لها بالسلوك المطلوب لأن ذلك سيؤدي فقط إلى إطالة مدة عملية التشكيل وتقليل فعاليته .

٢- تحديد وتعريف السلوك المدخلي: ويقصد بذلك تحديد السلوك الذي نبدأ به أي تحديد من أين نبدأ وهذا ما يسمى بالسلوك المدخلي ويمكن تحديد السلوك المدخلي من خلال الملاحظة المباشرة للفرد لعدة أيام قبل البدء بعملية التشكيل لتحديد ما يمكن عمله ويعرف السلوك المدخلي بأنه استجابة قريبةً من السلوك المستهدف لتعزيزه وتقويته بهدف صياغة السلوك النهائي منه ويهدف تحديد وتعريف السلوك المدخلي إلى توضيح أين نريد الوصول ؟ ومن أين نبدأ ؟ وحيث أن التشكيل يستخدم لمساعدة الفرد على اكتساب سلوك غير موجود لديه لذلك لا بد من اختيار استجابة قريبة منه لتعزيزها وتقويتها بهدف صياغة السلوك النهائي، وتسمى تلك الاستجابة (بنقطة البداية أو السلوك المدخلي) ويجب أن يتصف السلوك المدخلي بصفتين وهما أن يحدث السلوك بشكل متكرر وذلك حتى تتوفر لنا الفرصة الكافية لتعزيزه وتقويته وقد يكون ضرورياً أحياناً تنظيم الظروف البيئية التي تزيد من احتمالية حدوث هذا السلوك، فمثلاً عند تعليم الطفل مهارة الرسم يجب تهيئة المناخ لتوفير الألوان والأقلام وغير ذلك من مستلزمات الرسم في البداية لا أن ننتظر قيامه بذلك تلقائياً وأن يكون السلوك المدخلي قريباً من السلوك النهائي.

٣- تحديد المعززات الفعالة للسلوك المستهدف عندما يظهر حيث أن عملية التشكيل تتطلب من الفرد تغيير سلوكه بشكل مستمر ليصبح قريباً أكثر من السلوك النهائي ولهذا لا بد من المحافظة على درجة عالية من الدافعية لديه، وهذا يتطلب اختيار المعززات المناسبة التي تزيد من دافعيته بمعنى معرفة ما يفضله الطفل من معززات حتى يتم استخدامها بفاعلية فلاشك أن فاعلية المعززات لا تعتمد على نوع المعزز بقدر ما تعتمد على نوعية الفرد فلكل فرد له أنواع من التعزيزات تؤثر فيه أكثر من غيره فبعض الأطفال مثلاً يحبون

الحلـوى ويمكـن اسـتخدامها في تعزيز سلوكياتهم وبعضهم يفضل الأنشطة مثل ركوب الأرجوحة وركوب الدراجة ويكون ذلك معززات فعالـة بالنسبة لبعضهم فالأطفال يختلفون فيما بينهم بشأن المعززات التي يفضلونها.

٤- وصـف خطـوات عملية تشكيل السلوك للفرد قبل القيام باستجابات متتابعة لتشكيل السلوك بصورة كاملة وذلك بطريقة شفوية أو لفظية.

٥- الاستمرار في تعزيز السلوك القريب من السلوك المستهدف بمجرد حدوثه وبصورة فورية حتى يؤثر التعزيز في تشكيل السلوك إلى أن يصبح معدل حدوثه مرتفعاً فتعزيز السلوك بشكل متواصل سيزيد من احتمالية حدوثه وسيجعله أكثر شبهاً بالسلوك النهائي.

٦- الانتقال التدريجي خطوة خطوة من سلوك إلى سلوك آخر فالاستخدام الفعـال للتشكيل يستوجب الانتقال تدريجياً وليس بشكل مفاجيء من سـلوك إلـى سلوك آخر ويعتمد ذلك على درجة إتقان الفرد للسلوك المطلـوب منـه ومهاراتـه في أدائه بشكل جيد ,والقاعدة التي يجب إتـباعها فـي تحديد المدة اللازمة للانتقال من خطوة إلى أخرى هي العمل على تعزيز الأداء من ثلاث إلى خمس مرات قبل الانتقال إلى السلوك الأخر,فتعزيـز السلوك لمدة طويلة يعمل على ترسيخ ذلك الـنمط مـن الـسلوك ممـا سيجعل الانتقال إلى السلوك التالي أمراً صـعباً,ومن ناحية أخرى فان تعزيز السلوك لفترة قصيرة يؤدي إلى اختفاء السلوك.

ويمكن أن يستخدم التشكيل في ضبط ومعالجة سلوكيات التلاميذ بعده طرق نذكر منـها تعزيـز كل سلوك فرعي من السلوك الكلي للمهمة المرغوب تعلمها مثلاً تعلـيم التلميـذ الفوضـوي الترتيب والنظام يتم بتجزئة هذه المهمة إلى خطوات

صغيرة متدرجة، فإذا قام التلميذ مثلاً بإعادة المجلة التي استعارها من المعلم إلى مكانهـا في الصف فإن على المعلم تعزيز مثل هذه الأداء على الفور وتعزيز أي تحسن في مجال دقة الأداء، فالتلميذ الذي تعوزه الدقة في فهم تعليمات المعلم في غرفة الصف فإنه يمكن للمعلم أن يعزز أي استجابة صحيحة تقترب من الدقة التي يقوم بها التلميذ ولو لم تكن دقيقة تماماً وتعزيز فترة الأداء كلما طالت أكثر فأكثر، فعلـى سـبيل المثال التلميذ الذي يقوم عادة بالتحدث غير المناسب مع رفاقه في الفـصل يمكـن للمعلم أن يعززه إذا بقي هادئاً لمدة خمس دقائق إلى ربع ساعة وهكذا حتى يتعود الانتباه للمعلم والكف عن التحدث غير المناسب وتعزيز فترات المـشاركة الـصفية كلما طالت أكثر فأكثر، فعلى سبيل المثال التلميذ الذي تنعدم مـشاركته في غرفة الصف يمكن المعلم أن يكافئه عن أية مساهمة في المشاركة في الصف مهما كانت بسيطة وهكذا فإن التشجيع المتواصل يجعل التلميذ الخجول أكثر تقدماً في المشاركة الصفية.

وأكثـر مـا يستعمل أسلوب التشكيل تجده في تعلم مهارات معينة منها المهارات الحياتية مثل ارتداء الملابس ونظافة الأسنان وتناول الطعام والاستحمام والمهارات اللغـوية والمهـارات الأكاديمـية والمهارات التجارية كالبيع والشراء والتسويق والمهـارات الحـركية كالقفز والمشي والجلوس والمهارات المهنية مثل الخياطة والحدادة والزراعة.

ومـن التطبيقات التربوية الهامة للتشكيل في مجال العملية التعليمية نظام التعليم المبـرمج وفيه يقسم المقرر الدراسي على شكل وحدات صغيرة متسلسلة منطقياً، وتـصاغ الأهـداف المرجوة من كل وحدة بدقة، ويستجيب المتعلم بشكل متكرر ويـزود بتغذية راجعة فورية ويتميز التعليم المبرمج بخصائص معينة وهي ابتداء المتعلم بالوحدة التي تتناسب ومستوى أدائه الحالي ثم الانتقال من وحدة إلى أخرى حسب قدراته وتهيئة الظروف المناسبة للمتعلم لتطوير مهارات ومعارف معقدة وذلك من خلال استجابته الصحيحة بشكل منظم في البداية ومن ثم

تعزيــز استجابات أكثر تعقيداً ويعني ذلك أن التعليم المبرمج يتضمن أن تقــدم المعلــومات المــراد تعليمها في شكل خطوات صغيرة وأن يعطى المــتعلم تغذيــة رجعية سريعة تتعلق بنتيجة تعلمه في الموقف بمعنى أن تــتاح له فرصة معرفة نتيجة أدائه إذا كان صحيحاً أو غير صحيحاً وأن يمــارس المــتعلم عملية التعلم بالسرعة التي تتناسب مع امكاناته، وهكذا يــؤكد التعلــيم المبرمج على أهمية التغذية الرجعية والتعزيز الفوري في تعديل السلوك وبناء على ذلك؛ فإن التلميذ يحتفظ بالسلوك الصحيح، عندما يلقــى تعزيــزاً إيجابــياً من أستاذه ويبتعد عن السلوك الخاطئ بناء على التعزيــز الســلبي، ويحسن مــن أدائــه تدريجياً حتى يصل إلى الأداء المطلوب،ولكــي يــضمن التلميذ الاستفادة من التغذية الرجعية والتعزيز لتحسين أدائه ينبغي أن تكون المهمة أو المهارة التي يتدرب عليها قصيرة ومــن هــنا جاءت فكرة تقسيم الدرس إلى أجزاء، ثم تقسيم كل جزء إلى مهــارات أو مهمات قصيرة، يمكن التدريب عليها مرات عديدة حتى يتم إتقانها.

وهناك عدة مبادىء أساسية يقوم عليها التعليم المبرمج وهي

- التعلم الذاتي حيث يعلم التلميذ نفسه بنفسه .
- يمكن لكل تلميذ أن يتقدم بسرعته الخاصة وبذلك تراعى الفروق الفردية بينهم.
- يتعلم التلميذ بسرعة حسب ما يحدث من قوة التعزيز ومعرفته للنتائج في كل خطوة.
- إتقان الخطوات المتدرجة يؤدى في النهاية إلى النتيجة المطلوبة.
- الموقف التعليمي فيه تفاعل مستمر بين التلميذ ومادة التعلم.

خامساً: أسلوب التسلسل Chaining:

ويعتبر أسلوب تسلسل السلوك أسلوباً مكملاً لأسلوب تشكيل السلوك ويتشابه التسلسل مع التشكيل في أن كليهما يعتمد على تجزئة السلوك إلى سلوكيات فرعية وهو ما يعرف ببرنامج التقريب المتتابع حيث يتم التدريب على كل جزء من أجزاء السلوك النهائي باستخدام التعزيز فهو يشبه التشكيل من حيث الهدف ولكنه يسير في عكس اتجاهه من ناحية التطبيق، وما يميز التسلسل عن التشكيل أن في التشكيل يتم تعزيز كل خطوة صحيحة تقترب من السلوك النهائي أو المستهدف تعلمه، أما في حالة التسلسل فإن آخر خطوة هي التي تعزز دائماً كما أن التتابع يسير إلى الوراء من الخطوة الأخيرة إلى الخطوة الأولى مع تعزيز آخر خطوة فقط.

ويختلف عن تشكيل السلوك الذي يستخدم عندما لا يكون السلوك موجوداً في الحصيلة السلوكية للفرد، أما التسلسل فيتعامل مع سلوكيات موجودة لدى الفرد ولكنها تحدث على شكل سلسلة حلقات متتالية ومنتظمة ويتميز التسلسل عن التشكيل، في أن التشكيل يبدأ بأول خطوة، ويعززها ثم ينتقل إلى الخطوة الثانية وتعزز كل خطوة يقوم بها الفرد ويتم الانتقال باتجاه مستقدم إلى الأمام أما في حالة التسلسل فإن آخر خطوة هي التي تعزز دائماً، كما أن التتابع يسير إلى الوراء من الخطوة الأخيرة إلى الخطوة الأولى مع المحافظة على تعزيز آخر خطوة والتشابه واضح بين التشكيل والتسلسل في أن في كل من الأسلوبين يتم فيه تجزئة السلوك إلى وحدات أو سلوكيات فرعية ليسهل تشكيلها.

ويعتبر التسلسل ذا أهمية في تعليم السلوكيات المركبة وخاصة للأطفال المتخلفين عقلياً والمعاقين بدنياً فمن خلاله يمكن مساعدة الفرد على تأدية السلسلة السلوكية وذلك بتعزيزه عند تأديته للحلقات التي تتكون منها تلك السلسلة على نحو متتابع

ونادراً ما يتكون سلوك الإنسان من استجابة واحدة، فمعظم السلوكيات الإنسانية إنما هي مجموعة من الاستجابات ترتبط ببعضها البعض من خلال مثيرات محددة وتنتهي بالتعزيز وفي تعديل السلوك تسمى الأجزاء الصغيرة التي تكون السلوك بالحلقات، وتتصل هذه الحلقات ببعضها البعض لتشكل ما يسمى بالسلسلة السلوكية فمعظم السلوكيات المدرسية تتكون من سلسلة من السلوكيات الفرعية المتدرجة التي يشكل كل منهما حلقة واحدة من السلوك.

وأضف إلى ذلك أن تشكيل السلوك نستخدمه عندما لا يكون السلوك موجوداً لدى الفرد سابقاً أما التسلسل يتعامل مع سلوكيات موجودة لدى الفرد ولكنها تحدث على شكل حلقات منفصلة وليس على شكل سلسلة متتالية منظمة وهكذا يبدو الفرق واضحا بينهما فالتسلسل هو مجموعة من الحلقات تعمل فيها كل حلقة بوصفها مثيراً تمييزياً للاستجابة التي تليها، وبوصفها معززاً شرطياً للاستجابة التي تسبقها والعنصر الذي يحافظ على تماسك السلسلة هو التعزيز الذي يحدث في نهايتها وهكذا يقصد بأسلوب تسلسل السلوك ذلك الإجراء الذي يعمل على تقسيم السلوك العام إلى عدد من الحلقات المتسلسلة المكونة له إذ يتم تعزيز الحلقة الأخيرة منه.

كما يتحدد الفرق بين التشكيل والتسلسل في أن أسلوب التشكيل يتعامل مع سلوك واحد يمكن تحليله إلى عدد من المهام الفرعية في حين يتعامل أسلوب التسلسل مع عدد من حلقات السلوك المترابطة لتشكل معاً سلوكاً عاماً إضافة إلى ذلك في أسلوب التشكيل نبدأ بأول خطوة ونعززها ثم ننتقل إلى الخطوة الثانية حيث يقوم الفرد بالخطوتين ثم نعزز الخطوة الأخيرة وهكذا أي أننا ننتقل إلى اتجاه متقدم إلى الأمام أما في أسلوب التسلسل فإن آخر خطوة هي التي تعزز دائماً، كما أن التتابع يسير إلى الوراء من الخطوة الأخيرة إلى الخطوة الأولى مع المحافظة على التعزيز آخر خطوة فقط.

ومن الأمثلة الدالة على أسلوب التسلسل مهارة كتابة كتاب أو مهارة ارتداء الملابس وهي تتألف من عدد من الاستجابات السلوكية المترابطة في سلسلة من الحلقات فتصبح السلسلة بشكلها مكونة من الحلقات الآتية مثل ارتداء الملابس الداخلية وتكون على النحو التالي :

(ارتداء البنطلون، ارتداء القميص، ارتداء الجوارب، لبس الحذاء)

وكذلك مهارة القراءة تتكون من عدة مكونات سلوكية تشكل جميعها ومعاً هذه المهارة وتكون على النحو التالي :

(مهارة تقليب صفحات كتاب مصور، ومهارة التعرف على الصور في الكتاب، ومهارة التعرف على الكلمات، ومهارة الإصغاء إلى الكلمات، ومهارة مطابقة الكلمات، ومهارة القراءة الجهرية للكلمات والجمل، ومهارة القراءة للفقرات في كتاب، ومهارة القراءة لعدد من الصفحات في كتاب، ومهارة القراءة الصامتة، ومهارة القراءة الاستيعابية) وكذلك أيضا إذا حللنا مهارة ركوب الأرجوحة تكون على النحو التالي :

(يقف الطفل أمام الأرجوحة، يمد يده إلى الأرجوحة لكي يستعد لركوبها، يمد يده الأخرى ليمسك الأرجوحة ويتهيأ للصعود إليها، يرفع أحدى قدميه ويضعها على قاعدة الأرجوحة، يصعد إلى الأرجوحة ويقف عليها بكلتا قدميه، يجلس على قاعدة الأرجوحة، يعتدل في جلسته على الأرجوحة، يبدأ في الإمساك بحبل الأرجوحة، يطلب من أحد الأشخاص أن يحرك له الأرجوحة، يبدأ في التأرجح).

سادساً: التعميم: Generalization:

معناه أن الاستجابة التي تصدر من الفرد تجاه مثير معين تميل إلى الظهور مع المثيرات الأخرى المشابهة له أو بمعنى أخر هو تطبيق الخبرات السابقة على مواقف جديدة فالطفل يعمم خبراته التي تعلمها في

موقف معين على مواقف أخرى جديدة متشابهة وهذا يفسر لنا كثير من سلوكنا مثل من لدغه ثعبان يخاف من الحبل والطفل الذي عضه كلب معين يخاف من جميع الكلاب والطفل الذي يكره مدرس يكره كل من هو مشابه له والأب القاسي الذي يضرب أبنه باستمرار ويعاقبه على كل صغيرة وكبيرة تتسبب معاملته هذه في خوف الأبن ليس فقط من الأب وإنما من كل رجل في موقع سلطة أو نفوذ وقد أظهرت الدراسات كلما زادت درجة التشابه بين المثير الأصلي والمثيرات البديلة كلما كانت الاستجابة قوية أو كلما زادت قوة الاستجابة والعكس بالعكس.

وعلى هذا ينص مبدأ التعميم على أن تعلم الفرد لسلوك معين في موقف معين، سيدفعه إلى القيام بذلك السلوك في المواقف المشابهة للموقف الأصلي ويحدث التعميم نتيجة لأثر تدعيم أو تعزيز السلوك مما يؤدي إلى تعميم المثير على مواقف أخرى مثيراتها شبيهة بالمثير الأول وتعميم الاستجابة في مواقف أخرى مشابه، ولذا نجد مثل هذه الحالات منتشرة في غرفة الصف بين الطلاب فعندما يمتدح المعلم سلوك طالب نجد أن هذا الطالب يميل إلى تكرار هذا السلوك داخل المدرسة وخارجها ويمكن تعميم السلوكيات المرغوب فيها لبقية زملاء الدراسة فالسلوك الذي تم تعلمه في موقف معين يحدث في مواقف أخرى مشابهة للموقف الأول، فتعميم السلوك والمحافظة على استمراريته بعد التوقف عن استخدام طرق العلاج، هو الهدف النهائي من تعديل السلوك، أي التأكد من أن التغيير الذي حدث لن يختفي في حال التوقف عن التعزيز والمعالجة، بل سيستمر بالحدوث في الأوقات والأوضاع الحياتية المختلفة وهذا ما يحققه أسلوب التعميم.

وهناك نوعان من التعميم هما : تعميم المثير ويعني انتقال أثر التعلم من الوضع الذي تم تعديل أو تشكيل السلوك فيه إلى الأوضاع الأخرى المشابهة ومن التجارب التي أكدت أثر تعميم المثير كجربة واطسون والتي تتلخص في أن الطفل أصبح يعمم خوفه على جميع المثيرات المشابهة للمثير الأصلي الذي أدى إلى استثارة الخوف لديه وهذا يعني أن الأنماط

السلوكية التي تعلمها الفرد في موقف معين ينتقل أثرها إلى مواقف أخرى شبيهه بالموقف الأول والمثال على تعميم المثير الطفل الذي يتحدث عن أمور معينة في وجود أفراد أسرته (مثير) قد يتحدث عن هذه الأمور بنفس الطريقة مع ضيوف الأسرة (مثير) فسلوك الطفل تم تعميمه إلى مواقف أخرى وإذا أساء لك شخص من عائلة ما فإنك تعمم ذلك على كل أفراد العائلة، والنوع الثاني من التعميم وهو تعميم الاستجابة أي انتقال أثر التعلم من استجابة تم تعديلها أو تشكيلها إلى الاستجابات الأخرى المماثلة مثل إلقاء التحية يقابلها استجابة أخرى كالابتسامة أو المصافحة والمثال على تعميم الاستجابة هو أن استجابة الفرد تتغير إذا تأثرت باستجابات أخرى لديه فلو امتدحنا الفرد لتبسمه (استجابة)فإن ذلك قد يزيد من معدل الضحك والكلام أيضاً لذا فإن في تدعيم الاستجابة يحدث وجود استجابات أخرى (الابتسامة والضحك) عند امتداحه في موقف أخرى وللتعميم أهمية كبيرة في تفسير انتقال أثر التعلم إلى مواقف أخرى في الحياة الواقعية.

سابعاً: التمييز Discrimination:

ويستند على مهارة التمييز بين المثيرات المتشابهة والاستجابة للمثيرات المناسبة وهو عكس التعميم أي قدرة الكائن الحي على التمييز والتفرقة بين المثير الأصلي والمثيرات الأخرى المشابهة له وذلك نتيجة تعزيز المثير الأصلي وعدم تعزيز المثيرات الأخرى المشابهة به بمعنى أن الفرد يميل إلى التمييز بين المثير الأصلي والمثيرات الأخرى الشبيه بــه فالطفل مثلا يطلق على كل رجل كلمة بابا ثم يستطيع التمييز بعد ذلك بسبب ما يلقاه من تعزيز للأب وعدم تعزيز للآخرين وكذلك الأمر بالنسبة للألفاظ فقد يطلق الطفل لفظ تفاح على كل ألوان الفاكهة ثم يميز بعد ذلك بينها والطفل بعد أن كان يخاف من جميع الحيوانات التي تشبه الحيوان الذي أدى إلى تكوين استجابة الخوف لديه فانه يبدأ بعد ذلك في

ظهـور اسـتجابة الخـوف إلى نفس نوع الحيوان فقط وليس إلى كل الحيـوانات المـشابهة ممـا يؤدي إلى ظهور عملية أخرى هي عملية التمايـز بـين الاستجابات ويمكن تعلم التمييز بسهولة نسبياً وذلك من خلال أسلوب التدريب التمييزي والذي يتم فيه تعزيز الاستجابة بوجود مثير معين وعدم تعزيزها في حالة حدوثها بوجود مثيرات أخرى ومثال ذلك تعلم الطفل أن الكتابة على الكراسة مقبولة وأن الكتابة على الحائط والجـدران شـيء غيـر مقبول وفي مجال الإرشاد فإن التدريب على السلوك التوكـيدي يقوم على أساس التمييز بين السلوكيات التوكيدية والسلوكيات العدوانية والسلبية للمشاركين كجزء من عملية الإرشاد حتى يـتم تدريـبهم علـى اسـتخدام مهارات السلوك التوكيدي في المواقف المختلفة.

ثامناً: ضبط المثيرات: *Stimulus Control*

وهو أحد مبادئ التشريط الإجرائي ويستند على حقيقة أن السلوك الإجرائـي لا تحكمه نتائجه فقط وإنما تحكمه المثيرات التي تسبقه أيضاً وهي ما تسمى بالمثيرات التمييزية فعلى سبيل المثال يعمل فنجان الشاي بالنسبة للبعض كدلالة تمييزية للسيجارة، ومشاهدة التلفزيون تعمل بالنسبة للـبعض كدلالة تمييزية لتناول المكسرات، وعلى هذا يعني أسلوب ضبط المثيـرات الـسيطرة على المثيرات التي تؤدى إلى السلوك غير المرغوب عن طـريق إزالة كل المثيرات التي اكتسبت تشريطاً بالسلوك غير المرغوب فـيه والمطلوب الإقلال منه أو حذفه كلية مثل مطفأة السجائر للمدخن أي ضبط السلوك من خلال التحكم في المثيرات التي تسبقه، وهذا يساعد على التمييـز بـين الظروف البيئية التي يعزز فيها السلوك والظروف التي لم يعـزز فـيها وعلى هذا يقصد بضبط المثيرات تعزيز السلوك مع وجود مثير معين (المثير التمييزي الايجابي) وعدم تعزيزه في وجود مثيرات

أخرى (المثيرات التمييزية السلبية) مما يقوي حدوث السلوك بوجود النوع الأول من المثيرات ويقلله بوجود النوع الثاني من المثيرات ومثال ذلك المدخن الذي يحاول التقليل من عدد السجائر وذلك بالتدخين في أماكن محددة والامتناع عن التدخين في الأماكن الأخرى.

تاسعاً: الممارسة السلبية: *Negative Practice*

وهي من الأساليب المستخدمة في تقليل السلوك غير المرغوب فيه وترتبط باسم دونلاب وتعتمد هذه الطريقة على مبدأ أن تكرار الاستجابة دون تعزيز يؤدي إلى نتائج سلبية مثل التعب والملل والفتور مما يقلل من احتمال تكرارها ولهذا فهي تعني ببساطة إجبار الطفل على أن يستمر في أداء السلوك غير المرغوب فيه إلى درجة الإرهاق والملل حتى يصل إلى درجة الإشباع ويصبح ذلك السلوك مكروهاً للطفل مما يؤدي به إلى الإقلاع عنه في نهاية الأمر، ومثال ذلك أن يطلب من المدخن التدخين إلى حد الغثيان ويطلب من الشخص الشاذ جنسياً ممارسته بشراهة ليصل إلى حد النفور والكراهية منها وقد ثبت فاعلية هذا الأسلوب في علاج مص الإصبع وقضم الأظافر وعلاج اللزمات الحركية ولقد تمكن فولب (١٩٦٢) من التخلص من لازمة " جرش الأسنان " لدى امرأة حيث طلب منها ممارسة هذه اللازمة بشكل متكرر لبضع دقائق تتخللها دقيقة واحدة للراحة طوال الجلسات، وبهذا الأسلوب اختفت اللازمة الحركية غير المقبولة بشكل كامل بعد أسبوعين.

والممارسة السلبية مثلها مثل الإشباع Satiation واستخداماتها محدودة فلا يمكن مثلاً استخدام الممارسة السلبية في علاج العدوان لأن عواقبها تكون خطيرة ويعني الإشباع إعطاء الفرد كمية كبيرة من المعزز نفسه خلال فترة زمنية قصيرة، مما يؤدي ذلك إلى فقدان المعزز قيمته وبالتالي يقل السلوك المعزز وبتعبير آخر الإشباع هو تقديم المعززات بطريقة متواصلة لفترة زمنية محددة

بحـيث تفقـد قيمتها التعزيزية وتصبح هذه المعززات غير مؤثرة نتيجة لحدوث الإشباع عند الفرد كما أن المعززات لن تكون فاعلة ما لم يحرم منها الفرد لفترة من الوقت قبل استخدامها، فالحلوى لن تكون معززة للطفل الذي كان قد أكل قبل وقـت قصير علبة كبيرة من الحلوى وعندما يقوم المعلم بتعزيز الطالب كل مرة بمعـزز مثل الحلوى فإنه يحصل لدى الطالب إشباع من هذا المعزز وعندما يلح الابن على أبيه بشراء لعبة له في كل مرة يخرج معه ويشتري له أبيه نفس اللعبة في كل مرة يحصل له إشباع ولن يكرر طلبه وعند ممارسة الطالب لنفس الألعاب الرياضية في حصة الرياضة يحصل له إشباع من تكرارها والطفل الذي يحب أن يقتني الأقلام نعطيه كمية كبيرة منها حتى يحصل له إشباع وعندما تخرج الأسرة في رحلة لمكان معين ولا تغيره يحصل الطفل إشباع من هذا المكان وهكذا يمكن اسـتخدام الإشباع كإجراء لتقليل السلوك غير المقبول وذلك بتحديد المعزز الذي يعمـل على استمرار حدوث السلوك غير المقبول وتزويد الفرد بكمية كبيرة من المعـزز لفتـرة معينة ومن خلال هذا الإجراء يحصل الفرد على المعزز بشكل متواصـل قـبل تأديـته السلوك غير المقبول ويمكن استخدام أسلوب الإشباع في المدارس لمعالجة الطالب الذي يطلب الخروج من الصف بصورة مستمرة وكذلك الطالـب الذي يقوم ببري قلمه الرصاص مرات عديدة بدون مبرر وأيضا معالجة بعض حالات التدخين وحالات السرقة و غيرها من السلوكيات غير المقبولة.

وتبـرز سـلبيات أسـلوب الإشباع في قلة استخدامه بنجاح مقارنة مع غيره من الأسـاليب لأن له تأثير مؤقت مع بعض المعززات كالطعام كما أنه يؤثر صحياً علـى الفرد مثل تدخينه كمية كبيرة من السجائر خلال فترة المعالجة ويحتاج إلى مـبالغ إضافية من النقود لإجرائه وقد يترتب على استخدامه مشاكل كالبدانة عند استخدام الطعام مثلاً.

عاشراً: التعاقد السلوكي (الاتفاقية السلوكية) *Contingency contracting* :

التعاقد السلوكي وهو أحد الوسائل الفعالة التي نستطيع من خلالها استخدام التعزيز بشكل منظم بهدف تسهيل عملية التعلم وزيادة الدافعية، ونستطيع تعريف التعاقد السلوكي بأنه اتفاقية مكتوبة مع الطالب حول موضوع ما ويحدد فيه ما هو مطلوب من الطالب ونوع المكافأة من المرشد ويلتزم فيها الطرفان التزاما صادقاً وهذا التعاقد يوصف بأنه إجراء منظم لتعديل السلوك ويخلو من التهديد والعقاب، ويجب أن يكون واضحاً وعادلاً وإيجابياً ويكون التعزيز فيه فورياً، ويهدف هذا الأسلوب إلى تعليم الطالب وضع أهداف واقعية ومساعدته على تحمل المسؤولية الكاملة وذلك من خلال المشاركة في اختيار السلوكيات المستهدفة وتحديد المكافآت المناسبة ويقوم على فكرة أنه من الأفضل للفرد أن يحدد بنفسه التغيير السلوكي المرغوب ويتم ذلك من خلال عقد يتم بين المرشد والعميل يحصل كل واحد منهما بمقتضاه على شئ من الآخر مقابل ما يعطيه له ويعتبر العقد امتداد لمبادئ التعلم من خلال إجراء يتعزز بموجبه سلوك محدد مقدماً حيث يحدث التعزيز في شكل مادي ملموس أو مكافأة ما، فمثلاً يقول الأب لأبنه إذا قمت بحل واجباتك المدرسية سآخذك إلى رحلة، وكذلك يقول المعلم للطالب إذا جلست هادئاً في الفصل سوف أعطيك درجات، وعلى ذلك يمكن استخدام التعاقد السلوكي مع التلاميذ عن طريق عقد اتفاق يتضمن تقديم مكافآت مقابل تنفيذ الطالب للسلوك المرغوب فيه وفق قواعد معينة وهي :

١- تحديد السلوكيات المرغوب تنفيذها من قبل الطالب بدقة وموضوعية ويمكن قياسها وتحديد مدة إنجاز هذا السلوك و تحديد شروط قبول الأداء ومعايير الأداء المقبول.

٢- تحديد نوع المكافأة وكميتها وموعد تقديمها على أن تكون المكافأة من النوع الذي يحبه الفرد وتكون فورية بعد أداء السلوك أو المهمة.

٣- أن تكـون الاتفاقية عادلة بمعنى أن تتناسب كمية المكافأة مع الجهد المبذول فمثلاً يقول الأب لابنه إذا حصلت على درجة مئة من مئة فإنني سأشترى لك قميـصا فالحصول على هذه الدرجة صعب للغاية والمكافأة تكون غير مجدية لأنك سوف تشترى له القميص لهذا واجبك نحوه كأب.

٤-أن تكـون الـسلوكيات المطلوب إنجازها من الطالب قابلة للتحقيق وفي حدود إمكاناته.

٥- يفـضل تقـديم معـززات ايجابية لكل خطوة ايجابية يخطوها الطالب باتجاه السلوك النهائي المستهدف وهذا بالطبع غير المكافأة التي تم تحديدها بعد أداء السلوك أو المهمة.

٦- يفـضل أن يكون العقد مكتوباً والالتزام ببنود هذا الاتفاق من قبل الطرفين و إلا فقـد العقـد مصداقيته وتستخدم هذه الطريقة في علاج السلوك التخريبي والهروب من المدرسة والسرقة وسوء استخدام الوقت والنشاط الزائد ويمكن اسـتخدامها مع المراهقين وذلك لخفض سلوك المعارضة الوالدين في مقابل الامتثال أو الموافقة على بعض مطالب المراهق.

الحادي عشر:التلقين Prompting:

التلقين ويقصد بالتلقين حث الفرد على أن يسلك سلوكاً معيناً، والتلميح له بأنه سـيعزز حـال قـيامه بـذلك السلوك، ويعرف التلقين بأنه "إجراء يشتمل على الاسـتخدام المـؤقت لمثيـرات تمييزية إضافية بهدف زيادة احتمالية تأدية الفرد للـسلوك المـستهدف هو مؤشر أو تلميح يجعل احتمال الاستجابة الصحيحة أكثر حـدوثاً وهو أيضاً إجراء يشتمل على الاستخدام المؤقت لمثيرات تمييزية إضافية بهـدف زيادة احتمالية تأدية الفرد للسلوك المستهدف وهو طريقة ملائمة لتشجيع الفرد على إظهار السلوك المطلوب بالسرعة الممكنة بدلاً من الانتظار إلى أن يقوم هو نفسه به تلقائياً.

إن الأحداث التي تساعد على بدء الاستجابة تعتبر تلقين فالتلقين إذاً يسبق الاستجابة وعندما ينتج عن التلقين استجابة فإنه يتبعها تعزيز، وعندما يؤدي التلقين إلى استجابات تتلقى تعزيزاً فإن هذا التلقين يصبح مثيراً فارقاً أو مثيراً مميزاً، فمثلاً عندما يطلب الأب من أبنه أن يعود من المدرسة مبكراً ويلتزم الطفل بقول أبيه فإنه يلقى امتداحاً فإن طلب الأب (تعليماته) هي مثيراً مميزاً، فالتعليمات التي أصدرها الأب تشير إلى أن هناك احتمال لوجود التعزيز عندما يتم الالتزام بالتعليمات وكقاعدة عامة فإنه عندما يسبق التلقين تعزيز الاستجابة فإن التلقين يصبح مثيرا مميزاً، ويمكن أن يضبط السلوك بفاعلية فاستخدام التلقين يزيد من احتمال حدوث الاستجابة وبينما تتشكل الاستجابة كلما تم تعلمها بسرعة ويكون الهدف النهائي عادة الحصول على الاستجابة النهائية في غياب التلقين.

وهناك ثلاثة أنواع من التلقين وهي التلقين اللفظي وهو عبارة عن تعليمات لفظية تعطى للفرد وينبغي أن تكون واضحة ويجب التأكد من تنفيذها حيث أن التعليمات تستمد قوتها في تأثيرها على السلوك من خلال النتائج التي تترتب على تنفيذها، ومن الأمثلة على التلقين اللفظي كأن تعلم الطفل أن يقول بعد الانتهاء من الطعام الحمد لله وإذا مر بجماعة أن يقول السلام عليكم وقول المعلم للطالب اقرأ الصفحة رقم كذا وقول الأم لأبنها قل بسم الله عندما تأكل أو قل سبحان الله وبحمده وغيرها الكثير، أما التلقين الإيمائي، فهو عبارة عن تعليمات إيمائية تتم من خلال الإشارة أو النظر باتجاه معيّن أو بطريقة معينة، أو رفع اليد وغيرها فوضع الشخص يده على فمه مؤشر على السكوت وعدم الكلام وحركات مدرب الكاراتيه للمتدربين هي مثال التلقين الإيمائي ويكون الهدف منها أن يتعلم الفرد سلوكيات معينة أما التلقين الجسدي فهو يتم بتعليم الفرد سلوكيات جديدة بلمسه الآخرين جسدياً بهدف مساعدتهم على تأدية سلوك معين ويمكن استخدامه بعد فشل الفرد في الاستجابة للتلقين اللفظي أو الإيمائي، كأن يمسك الأب القلم ويعلم أبنه كيف يقوم بمسكه وهو مفيد في تعلم المهارات الحركية وبعض السلوكيات اللفظية التي تتطلب التوجيه اليدوي وغالباً ما يستخدم التلقين الجسدي مع إجراءات أخرى مثل التعليمات

والتعزيز والتقليد ويستخدم أيضاً لتعليم الفرد مهارات تقليد النماذج والتدريب على إتباع التعليمات المختلفة ومن الأمثلة على التلقين الجسدي استخدام معلمة الروضة الطفل لتدريبه على الكتابة الصحيحة أو استخدام اليد في تدريب الطفل على الطباعة أو الآلة الموسيقية وهناك مبادئ أساسية يجب مراعاتها عن استخدام التلقين الجسدي تتمثل في تقديم التعزيز مباشرة بعد الوصول إلى الاستجابة المطلوبة بنجاح وأن يتم تنفيذ التلقين الجسمي بشكل تدريجي من الأسهل إلى الأكثر صعوبة بحيث تصبح المثيرات المناسبة هي التي تضبط السلوك في النهاية.

الثاني عشر: السحب التدريجي Fading:

يعتبر السحب التدريجي أو التلاشي أحد أساليب تعديل السلوك التي تعتمد على مبادئ التشريط الإجرائي وترجع إلى لارس أوست (١٩٧٨) وتشتمل على تداول سلوك يحدث في موقف ما وجعل هذا السلوك يحدث في موقف آخر عن طريق التغيير التدريجي للموقف الأول إلى الموقف الثاني، فقد يكون الطفل هادئاً ومتعاوناً في البيت على سبيل المثال ولكنه يكون خائفاً إذا وضع فجأة في غرفة الدراسة غريبة عنه، ويمكن خفض مثل هذا الخوف عن طريق تقديم الطفل بالتدريج لمواقف تشبه غرفة الدراسة،فهذه التقنية تقوم على فرضية أن التغير التدريجي في ضبط مثير ما يستدعي استجابة معينة على أن يترتب على حدوث هذه الاستجابة في النهاية تغيراً جزئياً أو كلياً في السلوك بفعل مثير جديد تماماً، ولأسلوب السحب التدريجي أهمية كبيرة عندما يتعلم الفرد سلوكيات جديدة من بيئة مقيدة مثل مؤسسة ثم ينتقل فجأة من هذه الأماكن إلى بيئة المنزل أو المجتمع مما قد ينتج معه فقدان الكثير من السلوكيات والمهارات التي اكتسبها، لذا من الأفضل أن يتم السحب التدريجي من بيئة العلاج إلى بيئة المنزل وذلك من خلال عمل تقريبات في جانب المثير أي البيئة نفسها، ويمكن استخدام تلك التقنية في علاج المخاوف المرضية لدى الأطفال وكذلك في اضطراب التوحد والعدوان، كما يمكن استخدامها منفردة أو ممزوجة مع فنيات أخرى.

الفصل السادس

استراتيجيات تعديل السلوك
(نموذج التعلم الاجتماعي)

وتستخدم النمذجة في مجال تعديل السلوك إما لزيادة السلوك المرغوب فيه أو لإيقاف سلوك غير مرغوب فيه عن طريق مشاهدة الأطفال لنموذج يتلقى عقاب عن سلوك غير مرغوب فيه مثل سلوك التدخين وقد يكون هذا النموذج حياً أو مصوراً حيث يتم عرض أفلام تظهر الآثار السيئة والضارة لسلوك التدخين أو يمكن مشاهدة الأطفال نموذج يشترك في سلوك ما دون أن يلقى تعزيزاً عن هذا السلوك فعلى سبيل المثال إذا شاهد التلميذ زميل له يستخدم طريق ما لحل مسألة حسابية ولم توصله هذه الطريقة إلى الحل فإنه يبتعد عن استخدام هذه الطريقة ومثال ذلك أيضا قد يتعلم الطفل الخوف من الكلب من خلال ملاحظة طفل آخر يخاف من الكلب والطفل الذي يخاف من الكلب إذا وضع مع طفل يداعب الكلب ويحبه ولا يخاف منه يكتسب الإحساس بالأمان وينطفيء لديه الخوف من الكلب تدريجيا وعلى هذا نستطيع القول أن برامج تغيير السلوك وتعديله تتطلب إعداد نماذج للسلوك السوي والايجابي سواء كان ذلك على أشرطة تسجيل كاسيت أو أشرطة فيديو أو أفلام أو قصص سير هادفة لحياة أشخاص مؤثرين ذوى أهمية كبيرة على الأطفال مثل قصص الصحابة رضوان الله عليهم لكونهم يمثلون قدوة حسنة يمكن الاقتداء بهم، وكذا قصص العلماء والحكماء من أهل الرأي والفطنة والدراية.

وكذلك نماذج من حياتنا المعاصرة فعادة يكتسب الأفراد سلوكهم من خلال مشاهدة نماذج في البيئة وقيامهم بتقليدها فالطفل الذي يخاف من بعض الحيوانات قد يجرؤ على الاقتراب منها إذا ما شاهد طفل آخر يقترب منها ولا يخافها، وكذلك لو أن هناك تلميذ مهمل ولا يؤدى واجباته وقد تم نقله بجوار تلميذ آخر نشيط ومجتهد فقد يعتبر هذا نموذج يلاحظه ويقتدى به ويتعلم منه السلوك المرغوب فيه، وقد يتعلم الطفل السلوك العدواني من خلال ملاحظة أفراد آخرين يقومون به أو من خلال مشاهدة فيلم يحاكى هذا السلوك.

وهكذا تتركز أهمية هذا الأسلوب في أن الفرد يتعلم السلوك من خلال الملاحظة والتقليد فالطفل يبدأ بتقليد الكبار والكبار يقلد بعضهم بعضا ويمكن استخدامه في زيادة السلوك المرغوب فيه وكذلك يمكن استخدامه في خفض وتقليل السلوك غير المرغوب فيه فهذا الأسلوب هو عملية تعلم تتضمن تغيير الفرد لسلوكه نتيجة لملاحظة وتقليد سلوك فرد آخر ويعتبر أداة فعالة وهامة في المساعدة على تعلم السلوكيات والمهارات الاجتماعية المناسبة وخفض الخوف حيث يقوم المرشد أو الأنموذج بأداء الاستجابة المرغوبة أمام العميل.

وبعبارة أخرى النمذجة هي عملية موجهة تهدف إلى تعليم الفرد كيف يسلك، وذلك من خلال التقليد والملاحظة والمحاكاة، أوهي التغيير الذي يحدث في سلوك الفرد نتيجة لملاحظته لسلوك الآخرين فالإنسان يتعلم العديد من الأنماط السلوكية سواء كانت مرغوبة أو غير مرغوبة من خلال ملاحظة الآخرين وتقليدهم، و تسمى عملية التعلم هذه بمسميات مختلفة منها التعلم بالملاحظة، التعلم الاجتماعي، التقليد، التعلم المتبادل وعلى المعالج عند اختياره للنموذج الذي سيقتدي الطفل بسلوكه أن يراعي شهرة النموذج أو شعبيته ويجب أن يتميز النموذج بالسلوك الذي يراد تقليده والاقتداء به كما يستحسن أن يكون ذا شخصية مفضلة ومحببة لدى الطفل الذي سيقوم بتقليد السلوك.

ويوضح باندورا أهمية النمذجة في كتابه قوانين تعديل السلوك قائلاً أن الفرد يمكنه اكتساب الأنماط السلوكية المعقدة من خلال ملاحظة أداء النماذج المناسبة فالاستجابات الانفعالية يمكن تعلمها بالملاحظة وذلك من خلال مشاهدة ردود الأفعال الانفعالية لأشخاص آخرين يمرون بخبرات مؤلمة أو غير سارة ويمكن التغلب على الخوف أو السلوك التجنبي من خلال مشاهدة نماذج تتعامل مع المثير الذي يبعث الخوف من

دون التعــرض لمــواقف سلبية ، ويمكن خفض السلوك السرقة من خلال مــشاهدة آخــرين يعاقــبون علـــى تأديته، وأخيراً يمكن المحافظة على استمرارية أداء الفرد للاستجابات المتعلمة و تنقليها و ضبطها اجتماعياً مـــن خـــلال الأفعـــال التـــي تصدر عن النماذج المؤثرة ويتخذ التشكيل بالأنموذج صوراً متنوعة فقد يتم التشكيل بالأنموذج في الواقع الحي حيث يلاحــظ الفــرد نماذج واقعية كأحد الزملاء أو أشخاص آخرين في حياته وهـــم يمارســـون السلوك الايجابي، وهناك الأنموذج التخيلي Covert model وفـــيه يطلـــب من الشخص تخيل شخص ما آخر يسلك بطريقة ايجابـــية في المواقف الاجتماعية الصعبة، والجدير بالذكر أن هناك علاقة بـــين الأنمــــوذج الواقعي والأنموذج التخيلي، فالفرد حين يشاهد نموذجاً واقعياً فإنه إما يحاكي سلوكه مباشرة أو يستدمجه في مخيلته ويحاكيه على المـــستوى التخيلـــي فـــي المواقف الاجتماعية وعلى هذا يمكن تصنيف النمذجة إلى عدة أنواع وهي ما يلي:

١-النمذجة الحية: حيث يقوم الشخص النموذج بأداء السلوك المراد تعلمه فـــي وجود الشخص الذي نرغب في تعليمه تلك السلوك ثم يقوم الفرد بملاحظته وتقليده، وفي هذا النوع من النمذجة لا يطلب من الشخص تأدية سلوك النموذج وإنما مجرد مراقبته فقط ويستخدم هذا النوع من الـــنمذجة مـــع الطفل المعاق عقلياً ، حيث أنه يحتاج للتقليد أكثر من غيـــره مـــن الأطفال ويجد متعة في ذلك ، ولذا يتعين على المعلم أو المعلمـــة أن تقوم بالسلوك الذي ترغب في تعليمه للطفل المعاق عقلياً بـــشكل واضـــح وببطء وعدد من المرات حتى يستطيع الطفل المعاق تقليده وإعادته.

٢- الـــنمذجة الرمـــزية أو المـــصورة: وفيها يقوم الفرد بمشاهدة سلوك الـــنموذج مـــن خلال أفلام، أو صور أو غيرها ومثال ذلك استخدام

الـصـور فـي تعليم الطالب أضرار التدخين واستخدام أشرطة الفيديو لتعلـيم الطالب السلوك المطلوب والمرغوب فيه وفي هذا النوع يقوم الفـرد بمشاهدة سلوك النموذج فقط من خلال الأفلام أو القصص أو الكـتب، ، وهـذا النموذج يمكن استخدامه أكثر من مرة في الجلسات الإرشادية أو العلاجية من خلال عرض فيلم أو مجموعة من الصور المسلـسلة بطريقة تكشف عن خطوات أداء السلوك أو يقوم النموذج بهذا السلوك في مواقف فعلية أو رمزية.

٣-الـنمذجة من خلال المشاركة: وهي عرض السلوك بوساطة النموذج نفسه للفرد، من أجل القيام بمحاكاته بمعنى أن يقوم الفرد من خلال هذا النموذج بمراقبة نموذج حي أولا ثم يقوم بتأدية الاستجابة بمساعدة وتشجيع المرشد وأخيراً فإنه يؤدي الاستجابة بمفرده.

٤- الـنمذجة التخيلـية وتعـتمد على أن يتخيل الفرد نماذج للسلوكيات المرغوب فيها وفيها يتخيل الفرد نماذج تقوم بالسلوكيات التي يرغب المرشـد أن يعلمها للفرد وحتى يكون النموذج فعالاً وذا تأثير، لا بد مـن التأكد من متابعة الفرد للنموذج، واختيار النموذج الكفء القادر علـى ممارسـة السلوك، وتعزيزه أمام الأفراد، وهناك مجموعة من العوامل تؤثر في فاعلية النمذجة وتتمثل في خصائص النموذج كالعمر والجـنس والمستوى التعليمي والثقافي ومنها انتباه الملاحظ للنموذج ودافعـية الملاحظ وقدرته على تقليد سلوك النموذج وعلى الاستمرار فـي تأدية السلوك بعد اكتسابه وكذلك أيضاً على التشابه بين النموذج والملاحظ فكلما زاد التشابه بينهما يكون أفضل.

ولقد حدد باندورا أربعة عمليات أساسية لحدوث التعلم بالنمذجة وهي:

١- الانتباه: وهي العملية التي يتحدد بموجبها ماذا سيلاحظ الفرد وبالتالي ماذا سيتعلم، فهو يرى أن الأشخاص لا يستطيعون التعلم بالملاحظة إذ لم ينتبهوا للنموذج، وأن النموذج لابد أن يكون مؤثراً على الشخص الملاحظ (المتعلم) حتى ينتبه لسلوكه ومن ثم من الواجب على الفرد الانتباه للنموذج المعروض أو المؤدي للسلوك المستهدف، وأن يتابعه بدقة لاستقبال ما يصدر عنه من أنماط سلوكية مختلفة.

٢- الحفظ: وتشير إلى قدرة الفرد على الاحتفاظ بما لاحظه وتخزينه في ذاكرته، فقد لا يتأثر الأفراد بسلوك النموذج الذي شاهدوه إذا لم يتذكروا المهارة المراد تعلمها أي القدرة على الحفظ. . .

٣- الأداء الحركي (الاسترجاع): وهي تعني أن المهارات لم تؤدى من خلال الملاحظة بمفردها ولا من خلال المحاولات والأخطاء، ولكن تؤدى من خلال عملية الممارسة، ثم عمل تغذية رجعية لهذا الأداء لكي يتم علاج القصور في بعض جوانب السلوك، وتتكرر الممارسة حتى يتم التعلم وهذا ما يسمى بلعب الدور والتغذية الرجعية وبتعبير آخر تعني هذه العملية ترجمة السلوكيات التي تم تخزينها في الذاكرة إلى أنماط سلوكية جديدة.

٤- الدافعية: وهي ضرورية لحث الفرد على ممارسة السلوك في مواقف لاحقة، فمن المحتمل أن تنطفئ الاستجابات المتعلمة عن طريق الملاحظة إذا لم يتم تدعيمها أو إذا تم عقابها، ومن ثم فلابد من توافر شروط مناسبة حتى يتم أداء الاستجابة الملائمة.

ولقد تم استخدام أسلوب النمذجة في علاج العديد من المشكلات السلوكية مثل العدوانية، القلق، تعليم اللغة للصم، تكوين مهارات اجتماعية، السلوك القهري، العزلة الاجتماعية، الغضب، المخاوف المرضية.

وبشكل عام يمكن استخدام أسلوب النمذجة في تدريب الفرد على المهارات الاجتماعية المناسبة ومهارات التوكيدية مثل تدريب الفرد على التعبير المشاعر والانفعالات بطريقة ايجابية حسب متطلبات الموقف وتدريب الفرد على الدفاع عن حقوقه دون أن يصبح عدوانياً عن طريق تدريبه على التمييز بين العدوان والسلبية وتوكيد الذات.

ويعتبر أسلوب التعلم بالملاحظة أو التقليد من أكثر الأساليب أهمية في تعديل سلوك الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة عامة والأطفال ذوى الإعاقة العقلية خاصة والسبب في ذلك هو أن هؤلاء الأطفال المعاقين عقلياً يتعلمون الكثير من المهارات مثل مهارات تناول الطعام والشراب،النظافة الشخصية،ارتداء الملابس ومهارات الكتابة والقراءة والمهارات الاجتماعية والاستجابات السلوكية الجديدة عن طريق ملاحظة الطفل لسلوك المعلم أو الأم في المنزل وتقليده لسلوكهم وتعزيز المعلم أو الأم للسلوك المرغوب الصادر عنه، ويلعب النموذج الحي دوراً هاماً مع المعاقين عقلياً حيث يحب الطفل المعاق عقلياً عادة التقليد والمحاكاة، وعن طريقها يتعلم الكف عن السلوكيات غير المرغوب فيها وأيضا يتعلم سلوكيات جيدة بنفس الطريقة فالمعاق عقلياً يحتاج للتقليد أكثر من غيره من الأطفال، وعلى المعلم أو المعلمة أن تقوم بالسلوك الذي ترغب في تعليمه للطفل بشكل واضح وببطء مع الشرح والتلقين اللفظي لكل مراحل السلوك الذي يؤديه ويقوم بهذا السلوك عدة مرات منها ما يشارك فيه الأطفال جزئياً وبالتدريج حتى يستطيعوا إنجاز هذا السلوك وتقليده وإعادته فعن طريق التقليد يتعلمون أشياء كثيرة والطفل المعاق يحتاج للتقليد أكثر من غيره وكذلك أيضا على الأم في المنزل أن تقوم أمامه بالسلوك الذي ترغب أن يتعلمه بشكل واضح ولعدة مرات حتى يتمكن من تقليده وأعادته وعلى الأم مساعدة الطفل على أداء السلوك المطلوب

وإعطائــه الــوقت الكافــي ليقوم به بنفسه ولاشك أن الطفل أثناء قيامه بالسلوك بعد كل خطوه يقوم بالنظر إلى أمه فإذا كانت الخطوة صحيحة يجب أن تعمل الأم على المدح والثناء والتشجيع للطفل وإن كانت الخطوة خاطئة وغير مقبولة فان نظرات الأم يجب أن تحمل هذا المعنى وقد يتعب الطفل من المحاولات فيطلب من الأم المساعدة أو الإرشاد وهنا يجب أن يكون تدخل الأم مدروساً ومنظماً حتى يستفيد الطفل وفي كل هذا يجب أن لا يغيب عن ذهن الأم أن الحاجة الأساسية لأي طفل هي الحب والاهتمام وعــن طريق الحب والرعاية يكتسب الطفل الثقة بالنفس ويبدأ باكتشاف العالم المحيط به دون خوف وقلق.

ثانياً: التدريب على المهارات الاجتماعية social Skills Training:

يقصد بالمهارة عدة معان منها النشاط المعقد الذي يتطلب فترة من التدريب والممارسة المنظمة بحيث يؤدى بطريقة ملائمة، وعادة ما يكون لهــذا النشاط وظيفة مفيدة ومن معاني المهارة أيضا الكفاءة والجودة في الأداء وتعــرف المهارة بأنها القدرة على الأداء والتعلم الجيد وكل مهارة مــن المهارات تتكون من مهارات فرعية أصغر منها، والقصــور في أي مــن المهــارات الفــرعية يؤثر على جودة الأداء الكلي وعرف آخرون المهــارة بأنها أنماط سلوكية خاصة يمكن تعلمها أو اكتسابها أو تكوينها لــدى الفــرد، عــن طريق المحاكاة والتدريب وعلى هذا تكون المهارة الاجتماعــية هــي القدرة على بناء علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين والتفاعل معهم بايجابية عبر المواقف الاجتماعية وأن المهارة الاجتماعية هي سلوكيات متعلمة وهى سلوكيات موقفية ونوعية تتأثر بالعمر والوضع الاجتماعــي وبالأشخاص الذين يتفاعل معهم الفرد ولعل ما يميز المهارة الاجتماعــية مــن خــصائص أنهــا تكتسب عن طريق التعلم بالملاحظة والمــرونة الــسلوكية والــتغذية الرجعية وأن هذه المهارات الاجتماعية

تتضمن مكونات سلوكية لفظية وغير لفظية وأنها تزداد بالتعزيز الاجتماعي وأن أداء المهارات الاجتماعية يتأثر بخصائص البيئة كما أن المهارات الاجتماعية يمكن تحديدها بدقة وتحديد التدخلات المناسبة لتعلمها، فالأطفال والمراهقين الذين لديهم نقص في المهارات الاجتماعية يعانون من المشكلات الانفعالية والسلوكية مثل الشعور بالوحدة النفسية والقلق الاجتماعي والاكتئاب وانخفاض تقدير الذات ويعانون الفشل الدراسي والهروب والتغيب عن المدرسة ومشكلات في التفاعل الملائم مع أقرانهم ورموز السلطة في البيئة كما يجدون صعوبة في نقل مشاعرهم وانفعالاتهم والتعبير عنها بشكل ملائم للآخرين ولديهم قصور في معرفة القواعد الاجتماعية ونقص في إدراك وتفسير المواقف الاجتماعية بشكل صحيح ومن المشكلات السلوكية المرتبطة بنقص المهارات الاجتماعية العدوان والجنوح ولقد دلت نتائج البحوث والدراسات النفسية على أن نقص المهارات الاجتماعية يؤدى إلى سوء التوافق الاجتماعي والصعوبات الاجتماعية للطفل أو المراهق مع الأقران والمعلمين وعلى هذا يمكن القول أن التفاعل الاجتماعي يعمل على تزويد الطفل بخبرات تعليمية تساعده على تعلم المهارات الاجتماعية وتعلم المهارات اللغوية والحركية وطرق التعبير عن المشاعر والانفعالات ويلعب هذا التفاعل دوراً كبيراً في عملية النمو الاجتماعي لدى كل من الأطفال العاديين والأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة فمن منا لا يحتاج إلى تواصل وتفاعل اجتماعي مهما اختلف مستواه التعليمي أو الاجتماعي وأن صعوبة التوافق والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين تمثل مكوناً هاماً في ظهور العديد من الاضطرابات النفسية والسلوكية بما فيها العدوان والمشاغبة والغضب والاكتئاب والقلق وغيرها.

فالأفـراد الـذين يعانـون صعوبة في بناء علاقات اجتماعية مع الآخـرين أي الذين يفتقرون إلى مهارات التفاعل الاجتماعي الناجحة مع الآخـرين يظهرون الكثير من المشكلات النفسية ويميلون إلى الانسحاب والـشعور بالعزلة والنبذ والعجز والعدوان ومن هنا تأتى أهمية التدريب علـى المهـارات الاجتماعية ويمكن تعريف المهارات الاجتماعية بأنها الـسلوكيات الاجتماعـية الإيجابية التي تسهم في بناء واستمرار التفاعل الاجتماعي الإيجابي للفرد مع الآخرين وأن هذه المهارات الاجتماعية هى بمـثابة سلوكيات متعلمة يتعلمها الأطفال بنفس الطريقة التي يتعلمون بها المهـارات الأكاديمية كالقراءة والكتابة وغير ذلك من المهارات الأخرى وتكون مقبولة اجتماعياً حيث تمكن الفرد من التفاعل مع الآخرين بطريقة تـستثير استجابات إيجابية وتساعد على تجنب الاستجابات السلبية وعلى هـذا تعـد المهـارات الاجتماعية هي المسئولة عن مدى نجاح الفرد فى تفاعلاته الاجتماعية.

ولقد أوضحت معظم الدراسات أن علاج العدوان لدى الأطفال يكون مـن خلال التدريب على المهارات الاجتماعية حيث أن هذا التدريب يقوم علـى فرضية أن السلوكيات السلبية بما فيها السلوك العدوانى لدى الفرد ينـتج غالـباً مـن نقص المهارات الاجتماعية لديه مما يحول ذلك دون التفاعل بفاعلية مع الأقران وأن التدريب على المهارات الاجتماعية يؤدى إلـى انخفـاض الـسلوك العدوانى وأن التدريب على المهارات المعرفية والاجتماعية يعد شكل من التدريب على المهارات الاجتماعية وأن أسباب نقص المهارات الاجتماعية لدى الأطفال يرجع إلى وجود نقص في معرفة المهارة ونقص فى أداء المهارة ونقص في التعرف على السياقات الملائمة التى من خلالها تستخدم المهارة وعلى ذلك يكون الهدف من التدريب على المهـارات الاجتماعـية هو تحسين مفهوم المهارة والتشجيع على أدائها

واستخدامها وتعميمها عند التفاعل مع الآخرين فالهدف الأول وهو تحسين مفهـوم المهـارة يتضمن تزويد الأطفال بمفهوم المهارة الملائمة بمعنى تعريف المهارة وخصائصها فالأطفال العدوانيين أو المنبوذين من أقرانهم يكون لديهم نقص فى معرفة وأداء المهارة وتقويم أداء المهارة وعلى هذا فـإن الطفـل الـذي لا يكـون على دراية بمعرفة المهارة الملائمة التى يـستخدمها فى المواقف الاجتماعية فإنه لا يؤدى تلك المهارة بفاعلية ولا يعمل على تقويم أداءه لهذه المهارة .

و بالإضـافة إلـى ذلك فإن نقص المهارات الاجتماعية لدى بعض الأطفـال يـرتبط بنقص المعرفة والممارسة غير الفعالة للمهارة ونقص الـتغذية الـرجعية ونقص المثيرات ونقص الفرص التى من خلالها يتعلم الفرد السلوكيات المرتبطة بالمهارة فبعض الأطفال يكون لديهم نقص فى المعرفة الاجتماعية قبل التدريب على المهارة وقد يكون هذا القصور في أحـد المجـالات التالـية نقـص معرفة الأحداث الملائمة ونقص معرفة الاستراتيجيات السلوكية اللازمة لتحقيق الأهداف الاجتماعية أو الصعوبة في التعرف على السياق الاجتماعي الملائم الذي تستخدم فيه المهارة إذ أن بعـض الأطفـال قد يفشلون فى إظهار المهارة الاجتماعية الجديدة التى تعلموها حيث لا تكون لديهم الفرصة الكاملة والملائمة لممارسة واستخدام هذه المهارة.

وهـذا ما يشار إليه بنقص الأداء عوضاً عن نقص المعرفة لأن الطفل قد يكون لديه المعرفة ولكن يؤدى هذه المهارة بطريقة غير ملائمة ويـرجع ذلـك إلى الممارسة غير الفعالة فالقصور المعرفي عن المهارة يكمـن في عدم توافر معرفة كافية لدى الفرد بخصوص المهارة وتتحدد المهـارة الاجتماعية بمكوناتها المعرفية وبالقدرة على ترجمتها سلوكياً إلا أن الطفل فى بعض المواقف الاجتماعية قد لا يسلك بكفاءة على الرغم من

امتلاكه ذخيرة أو حصيلة معرفية تمكنه من أداء السلوك بمهارة فاستجابة الطفل في المواقف الاجتماعية تتحدد بخطوات إدراكية تبدأ باستقبال المعلومات الصادرة عن الآخرين تجاه الموقف ومن ثم يقوم بتفسيرها ويتحدد إدراكه لها في ضوء معرفته بالمعايير الاجتماعية فالطفل على الرغم من توافر الحصيلة المعرفية لديه والتي تمكنه من أداء المهارة إلا أنه يفتقر إلى الدراية بالقواعد المرتبطة بممارسة المهارة فمثلاً قد يستطيع الطفل التواصل غير اللفظي مع الآخرين من خلال اتصال العين إلا أنه قد تنقصه القدرة على التعبير اللفظي عنها تعبيراً صريحاً حيث لا تكون لديه دراية بالقواعد الملائمة للمهارة فالقصور المعرفي لدى الطفل عن المهارة يؤثر على سلوكه في المواقف الاجتماعية وكثيراً ما يتجنب الطفل مشاركة زملائه والتفاعل معهم ومن ثم يميل إلى الانسحاب وذلك لعدم درايته باستراتيجيات المشاركة وقد لا يعرف الطفل ماذا يقول لزميل جديد في الفصل عندما يود التواصل معه وذلك لنقص الدراية بأساليب مهارة التفاعل الاجتماعي مع الآخرين.

وقد يكون لدى الأطفال نقص في المهارات الاجتماعية بسبب نقص معرفة الأهداف الملائمة في الموقف الاجتماعي والوعي بدوافع الآخرين في الموقف فلا شك أن سلوك الطفل في الموقف الاجتماعي يتشكل ويتحدد في ضوء الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه فمثلاً قد يصعب على الطفل مشاركة أقرانه في اللعب لعدم تفهمه الهدف من اللعب هل هو يكمن في عملية التنافس من أجل الفوز أم إشاعة جو من المرح والود بين الأقران وعلى الرغم من أن بعض الأطفال قد يكونون على دراية بالأساليب التي تكفل لهم تحقيق أهداف الموقف الاجتماعي إلا أنهم يستخدمون استراتيجيات سلوكية لا تؤدي وظائفها على الوجه المطلوب وذلك نتيجة تفسيراتهم الخاطئة للموقف وبالتالي فهم يسعون إلى تحقيق أهداف لا تتلائم مع الأهداف الفعلية للموقف الاجتماعي.

ومــن ثم يمكن القول بأن الأطفال المنبوذين والمهملين من جانب الأقــران يــسيئون تفسير التلميحات الصادرة من الآخرين أما فيما يتعلق بالــصعوبة في التعرف على السياق الاجتماعي الملائم الذي تستخدم فيه المهــارة فكثيراً ما يتعرض الطفل للنبذ من الأقران وهذا ربما يرجع إلى أن ســلوكه يكــون غير ملائماً مع معايير جماعة الأقران أو نتيجة لعدم درايته بأن وظائف بعض السلوكيات تتغير وفقاً للتغيرات التي تطرأ على المواقــف الاجتماعــية فــلا شك أن قدرة الطفل على التحكم في سلوكه وتقيــيمه له ومعرفة مدى تأثيره على الآخرين يتوقف إلى حد بعيد على متطلــبات الموقف أما بخصوص المكون الأدائي المهارة والذي يتمثل في قــدرة الفرد على ترجمة معرفته المهارة والتعبير عنها سلوكياً فقد يفشل بعــض الأطفــال في تحقيق ذلك بمعنى أن الطفل قد يكون لديه حصيلة معــرفية تكفــي للقيام بالمهارة إلا أنه لا يستطيع أداءها وترجمة معرفته للمهــارة سلوكياً وقد يكون ذلك نتيجة انخفاض الدافعية لديه في القيام بها أو أن الظــروف قــد تكون غير مناسبة للقيام بالمهارة وقد يصعب على الطفــل القــيام بالمهارة اللازمة في المواقف الاجتماعية نتيجة لانخفاض مفهــوم الــذات لديه أو لوجود أفكار خاطئة ترتبط بالنتائج المترتبة على سلوكه أيضاً.

فالأفكار الخاطئة التي تدور في ذهن الطفل قد تؤدي إلى صعوبة فــي الأداء وتدفــع بــه إلى تجنب التفاعل الاجتماعي في المواقف خشية عواقــبه ولهــذا يلجــأ بعض الأطفال إلى تجنب التفاعل الاجتماعي مع الآخــرين كما أن الاستجابات الانفعالية التي يخبرها الفرد تجاه المواقف الاجتماعية مثل الخوف والقلق وغيرها من الانفعالات تحد من قدرته على اكتــساب المهــارة والتفاعل مع الآخرين وتجنب المشاركة في المواقف الاجتماعية فهذه الانفعالات السلبية كالخوف والقلق يمكن أن تؤدي به إلى

كسف المهارة فقلق الطفل يحول دون أداء المهارة على الرغم من أن لديه حصيلة معرفية تمكنه من القيام بذلك.

وتتضمن برامج التدريب على المهارات الاجتماعية تعليم الأطفال مفاهيم التواصل والمشاركة والتعاون والتوكيدية والمسئولية الاجتماعية والإيجابية وضبط الذات وكذلك الصدق والدعم والمساندة ويستخدم في تنمية هذه المهارات الاجتماعية عدة فنيات مختلفة منها التعليمات الذاتية والحث أو التلقين والنمذجة والتعزيز الإيجابي والبروفة السلوكية ومما لاشك فيه أن معرفة المهارة تتحسن من خلال التعليمات اللفظية والنمذجة للمهارات الاجتماعية وأن أداء المهارة يتم التدريب عليها من خلال البروفة السلوكية واستخدام التعزيز الإيجابي الذي يتضمن الثناء على الطفل ومنحه شئ سار ومرغوب فيه عندما يقوم بسلوك إيجابي اجتماعي عند تفاعله مع الآخرين.

وهكذا يستخدم في التدريب على المهارات الاجتماعية عدة فنيات تتضمن استخدام التعزيز المادي والاجتماعي والعقاب والنمذجة وذلك من خلال عرض نماذج حية أو مسجلة على شرائط فيديو تعرض المهارة الاجتماعية وهذه الفنية (النمذجة) مبنية في الأساس على نظرية التعلم بالملاحظة أو التعلم الاجتماعي عند باندورا والتي تشير إلى أن الفرد يتعلم الاستجابات السلوكية الاجتماعية أو المهارة من خلال مشاهدة شخص ما (نموذج) يؤدى هذه السلوكيات وفي كلمة موجزة أن الطفل يتعلم السلوك الاجتماعي عندما يلاحظ أن هذا السلوك قد تم تعزيزه وغالباً ما تكون النمذجة مقترنة باستخدام فنيات أخرى مثل لعب الدور والبروفة السلوكية والتغذية الرجعية وتتضمن النمذجة عدة أنواع وهي النمذجة الحية أو المباشرة والصريحة وفيها يتم عرض نماذج حية تؤدى المهارة أو السلوك المستهدف أو المرغوب فيه والنمذجة المصورة أو الضمنية

وفيها يتم عرض نماذج مجسمة أو مصورة كالأفلام والنمذجة بالمشاركة وفيها يتم عرض النموذج أولاً ثم يقوم الطفل بتأدية السلوك كما شاهده ويتم تشجيعه على ممارسة ذلك السلوك حتى يصل إلى درجة أداءه بمفرده وبشكل جيد ومن الفنيات الأخرى التى تستخدم فى التدريب على المهارات الاجتماعية فنية التلقين والتدريب الموجه Coaching والفنيات المعرفية.

ويقصد بالتلقين حث الفرد على أن يسلك على نحو معين والتلميح له بأنه سيعزز على ذلك السلوك والتلقين أنواع فمنه التلقين اللفظى وغير اللفظي (الايمائي والجسدي) والتلقين اللفظى هو عبارة عن تعليمات لفظية مثل أن يقول المعلم للتلميذ قل شكراً بعد أن يعطيك زميلك القلم مثلاً وقل من فضلك وأنت تطلب القلم منه أما التلقين الايمائى فهو تلقين يتم من خلال استخدام الإشارات والإيماءات ويتمثل التلقين الجسدي في لمس الأخرين جسديا بهدف مساعدتهم على تأدية سلوك معين ومثال ذلك أن يمسك المعلم بيد الطفل ويقول له أمسك القلم هكذا أو أرسم هكذا فالتلقين إجراء ضروري ومفيد في محاولة التدريب على المهارات الاجتماعية.

ويشير التدريب الموجه إلى استخدام التعليمات اللفظية المباشرة والمناقشة فى تعليم المهارة المراد تعلمها ويهدف إلى تزويد الطفل بمعلومات عن مفهوم المهارة المستهدفة ومعيار أدائها ولذلك فلابد من حصول الطفل على معلومات خاصة عن المهارة الاجتماعية ومساعدته على تحليل عناصرها وقد تقدم إليه المعلومات فى صورة أسئلة ترتبط بحياته أو بصورة أسئلة والإجابة عليها ولابد من التأكد من استيعاب الطفل المعلومات وقدرته على الاستجابة لها بتلقائية مع ضرورة أن تكون المعلومات التى تقدم للطفل تتناسب مع مستوى نموه.

ويتضمن التدريب الموجه ثلاثة خطوات أساسية وهى أن يستخدم المدرب التعليمات اللفظية لتعريف المهارة وتفسير وحث الأطفال على استخدام المهارة المراد تعلمها وأن يقوم المتدرب بممارسة المهارة مع المدرب

ويقـوم المدرب بمنح المتدرب التغذية الرجعية ويقدم له الاقتراحات التي تساعده على أن يحسن ويتقن أداء المهارة في المستقبل وهنا ينبغي التأكيد علـى ضـرورة ألا يتوقف التمرين في حدود المناقشة والوصف اللفظي للمهـارة حتـى وإن كـان ذلك هاماً للطفل في تعلم المهارة بل لابد من الممارسـة والـتدريب حيث أن هناك اختلاف بين ما يتعلمه الطفل وما يعرفه وبين ما يستطيع أداءه في الموقف الاجتماعية بالفعل.

والتدريب الموجه الفعال هو الذي تكون فيه الجوانب النظرية والجوانب التطبيقية متضافرة معاً ومتكاملة ومما يجدر ذكره أنه في حالة فشل الطفل أثناء التدريب على المهارة بالمستوى المطلوب ينبغي تجزئة المهارة إلى عدة عناصر تتكون منها وتكون أكثر بساطة وسهولة في الأداء وهذا هو ما يعرف بالتشكيل Shaping وهو أحد فنيات التشريط الإجرائي ويشير إلى تحليل السلوك أو المهارة المراد تعلمها إلى عدد من الخطوات والمهام الفرعية وتعزيزها حتى يتحقق السلوك الاجتماعي النهائي وهو ما يعرف بالتقـريب المتتابع ويتم التشكيل من خلال عدة خطوات هي التعرف على السلوك المـستهدف أو المـرغوب تعلمـه وتجزئة السلوك النهائي إلى سلوكيات فرعية ثم تعزيز كل خطوة يقترب من السلوك النهائي المستهدف وذلك حتى تظل دافعية الطفل على الأداء مرتفعة مع ضرورة مراعاة ألا يـتم الانـتقال مـن خطوة إلى الخطوة التي تليها إلا بعد التأكد من نجاح الطفـل في أدائها بفاعلية وكفاءة على أن يتم الانتقال بشكل تدريجي من خطوة لأخرى.

أما التغذية الرجعية فهي معلومات تقدم للأطفال عقب أداء المهارة من حيث صحة أدائها أو عدم صحتها والتي في ضوئها يسهل عليهم تقييم مستوى الأداء لديهم وعندما يصل الطفل في أداء المهارة بشكل جيد يقدم لـه المدرب المدح والثناء وفي ضوء هذه التغذية الرجعية يستطيع الطفل

أن يقـــرر الاســـتمرار في أداء المهارة أو يعدل من أدائها أو يتوقف لأنه حقق هدفه فالتغذية الرجعية تركز على سلوك وأداء الفرد للمهارة التي تم الـــتدريب عليها وليس على الشخص الذي يؤدي المهارة وينبغي أن يقدم المـــدرب الاقتراحات عندما يتطلب الأمر ذلك لمساعدة الطفل على تحسن مـــستوى أدائـــه فالتغذية الرجعية تعد فنية أساسية في اكتساب المهارات الاجتماعـــية حـــيث أنه تعمل على تزويد الطفل بمعلومات عن الجوانب الإيجابـــية في أدائه للمهارة والجوانب السلبية التي تحتاج إلى تعديل فيقدم لـــه المدرب الاقتراحات اللازمة والتي تحسن من أدائه للمهارة ويستخدم هذا الأسلوب لمعالجة السلوك العدواني أو تهديد الآخرين وفيه يطلب من الطالـــب أن يعتذر بشكل متكرر عن سلوكه العدواني وأن يواسي الطالب المعـــتدى عليه، وقد يطلب من الطالب المعتدي أن يمارس عملية التفاعل مع الطالب المعتدى عليه بطريقة مهذبة.

والأطفـــال ذوي الاحتياجات الخاصة شأنهم مثل العاديين يحتاجون للـــتفاعل الاجتماعي والدفء والحنان والاهتمام وهذا لا يعني المبالغة في تدلـــيلهم وتجاوز أخطائهم، حيث أن مفهوم الذات لديهم يتكون من خلال أســـاليب المعاملــة لهـــم ومن خلال استجابات القائمين على رعايتهم في الأســـرة والمدرسة ومن خلال الثواب والعقاب وتفاعلاتهم الاجتماعية مع الآخـــرين فـــإذا شـــعر الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة أنهم محبوبين ومـــرغوب فـــيهم فإن ذلك ينعكس على مفهوم الذات لديهم بشكل ايجابي ومن ثم يقدمون على التفاعل مع الآخرين ويشعرون بالأمن والثقة ويرون أنفسهم على أنهم ذوا قيمة في هذه الحياة أما إذا شعروا أنهم غير مرغوب فيهم فإنهم يدركون ذواتهم بطريق سلبية ويستجيبون للمواقف الاجتماعية بطـــريقة غير ملائمة ومن ثم يميلون إلى الانسحاب والعزلة ويكونون في حاجة للتشجيع على التفاعل الاجتماعي والتواصل مع الآخرين ويتم ذلك من خلال التدريب على المهارات الاجتماعية.

وحيث أن اللغة تعتبر الوسيلة الأساسية من وسائل التواصل الاجتماعي وبخاصة في التعبير عن الذات وفهم الآخرين يعاني المعاقين سمعياً من نقص في التواصل والمهارات الاجتماعية ذلك بسبب النقص الواضح في قدراتهم اللغوية وصعوبة التعبير عن أنفسهم وصعوبة فهمهم للآخرين سواء كان ذلك في مجال الأسرة أو المحيط الاجتماعي بشكل عام ولذا يبدو الفرد الأصم وكأنه يعيش في عزله عن الأفراد العاديين الذين لا يستطيعون فهمه وهذا الأمر يجعلهم أكثر ميلاً للانسحاب والعزلة والانطواء مما يؤدى ذلك إلى عدم قدرتهم على التوافق الاجتماعي مع غيرهم لأن إحساسهم بعدم القدرة على التواصل عن طريق الاستماع والكلام يجعلهم يشعرون بأنهم ليسوا كغيرهم من العاديين ومن ثم يعانون من نقص في المهارات الاجتماعية ولذا يكونون في حاجة إلى التدريب على المهارات الاجتماعية والتواصل الاجتماعي ويرجع نقص التواصل والمهارات الاجتماعية لدي المعاقين سمعياً إلى محدودية القدرات التعبيرية إذ تكون القدرات التعبيرية لديهم محدودة بسبب تأخر مستواهم اللغوي وأخطاء النطق لديهم وكذلك بسبب إعاقتهم ويزداد ذلك التأثير كلما زادت حده الإعاقة السمعية ومع هذا يتميز الأطفال المعاقين سمعياً دون غيرهم من فئات الإعاقة بالتفاعل الاجتماعي مع أقرانهم من ذوي الإعاقة السمعية وذلك لسهولة عملية الاتصال بينهم على أساس لغة الإشارة"

ولأنهم يعتبرون أنفسهم جماعه فرعية من المجتمع، مما يجعلهم جماعة متماسكة وبالتالي يميلون إلى تكوين علاقات اجتماعية خاصة بالنسبة لهم.

الفصل السابع

استراتيجيات تعديل السلوك
(نموذج التعلم المعرفي)

الفصل السابع
استراتيجيات تعديل السلوك
(نموذج التعلم المعرفي)

مقدمة:

يتضمن هذا الفصل وصفاً للإستراتيجيات والأساليب المعرفية لتعديل السلوك المعرفي بوصفه أحد الأساليب الحديثة في تعديل السلوك والعملية العلاجية، وأفكاره مستقاة من أحد تخصصات علم النفس وهو علم النفس المعرفي حيث يركز منحى التعديل السلوكي المعرفي في تفسير الأعراض النفسية والسلوك غير التوافقي على الأفكار والاعتقادات والتصورات المختلة وظيفياً لدى الفرد التي يتبناها عن الذات والآخرين والحياة مع ضرورة العمل على تعديل هذه الأفكار والاعتقادات الخاطئة التي تدفع بالفرد إلى الاستجابات السلوكية السلبية والاضطرابات الانفعالية واستبدالها بأفكار أكثر عقلانية ومنطقية تحقق له التوافق النفسي والاجتماعي مع الذات والآخرين وهناك العديد من استراتيجيات وأساليب التدريب على تعديل التفكير والضبط الذاتي وتشمل هذه الاستراتيجيات تنوعاً كبيراً بدءاً من إعادة البناء المعرفي بفنياته المختلفة وكذلك أسلوب حل المشكلات والتدريب على التعليم الذاتي والتحصين ضد الضغوط والتدريب على ضبط الذات كما يتناول هذا الفصل أيضاً استراتيجيات أخرى غير معرفية في تعديل السلوك.

أولاً: استراتيجيات تعديل السلوك المعرفي:

أساليب إعادة البناء المعرفي Cognitive Restructuring

تلعب العوامل المعرفية دوراً رئيسياً في تحديد الأنماط السلوكية للفرد عبر المواقف التي يمر بها في حياته ولهذا تستهدف الاستراتيجيات السلوكية المعرفية تعديل الأفكار والاعتقادات الخاطئة واستبدالها بأفكار

أكثـر عقلانـية وإيجابية ويتم ذلك عن طريق إعادة البناء المعرفي ومما لاشك فيه أن تغيير وتعديل العمليات المعرفية لدى الفرد يؤدي إلى حدوث تغير في سلوك الفرد مما يؤدي ذلك إلى التوافق مع أحداث الحياة وخفض الاضطرابات الانفعالية لديه.

وتوجد مجموعة من الطرق والأساليب العلاجية توضع تحت إعادة البناء المعرفـي، وتركـز هذه الطرق على تعديل أنماط التفكير والافتراضات والاتجاهات التي تقف وراء اضطراب سلوك الفرد واضطراباته الانفعالية وينظر في هذه الحالات للاضطراب الانفعالي على أنه اختلال في عملية التفكير ومعارف الفرد حيث تشتمل على عمليات معرفية محرفة ومشوهه تؤدي إلى رؤية محرفة للذات والبيئة وإلى انفعالات غير سارة وصعوبات ومشكلات سلوكية، وفي الواقع فإن هذه الطرق والأساليب لا تمثل طريقة أو نظرية واحدة للتدخل السلوكي المعرفي، وإنما تدخلات علاجية مختلفة ورغـم كـونها تهتم بالجوانب المعرفية لدى الفرد فهي تختلف من معالج لآخر مما يؤدي إلى أساليب علاجية متنوعة وبالتالي يمكن تناول الجوانب المعرفية لدى الفرد من خلال عدة زوايا وهي:

أ- العملـيات المعرفية باعتبارها نسق تفكير غير عقلاني ويدخل في هذا التصور ذلك التدخل العلاجي الذي وصفه (ألبرت إليس) والذي يرى أن الأفكـار غير العقلانية، هي التي تؤدي إلى الاضطراب السلوكي والاضطراب الانفعالي ولذلك يتم تدريب العملاء على التعرف على الأفكار غير العقلانية من خلال الفنيات المعرفية والسلوكية .

ب- العمليات المعرفية باعتبارها أنماط تفكير خاطئة ومحرفة ويدخل في هذه المجموعة ذلك التدخل العلاجي الذي قدمه (آرون بيك Beck) والذي يركز على أنماط التفكير المشوه أو المحرفة الذي يتبناها العميل وتـشتمل التحـريفات المعرفية على استنتاجات خاطئة لا يقوم عليها

دليل بمعنى استنباط نتيجة من حدث ما في ظل غياب دليل لذلك، وكذلك على مبالغات في أهمية الأحداث ودلالتها، أو التجريد الانتقائي وفيه يتم إدراك المعلومة خارج سياقها فيلاحظ الفرد تفاصيل معينة ويتجاهل معلومات أخرى مهمة، أو نقص اعتبار عنصر هام في الموقف، أو التفكير الثنائي أو رؤية الأشياء على أنها أبيض وأسود، خير أو شر، صحيح أو خطأ دون وجود نقطة وسط، وهذا ما يعرف ب "الكل أو لا شيء أو التفكير الاستقطابي؛ وكذلك المبالغة في التعميم من حادث مفرد أو قراءة الأفكار حيث يعتقد الفرد أنه قادر على معرفة ما يفكر به عضو آخر في الأسرة أو ما الذي سيفعله في المستقبل القريب دون تواصل لفظي مباشر بين الطرفين ولذلك يتم تدريب العملاء على التعرف على هذه التحريفات المعرفية من خلال عدد من الأساليب المعرفية والسلوكية.

جـ - الجوانب المعرفية كأدلة على القدرة على حل المشكلات ومهارات التعامل أو المواجهة، وفيها يكون التركيز على التعرف على نقص مهارات وأساليب المواجهة المعرفية، وعلى تعليم العملاء مهارات حل المشكلات عن طريق التعرف على المشكلة ، وتوليد البدائل الخاصة بالحلول واختيار أحد من هذه الحلول، ثم اختبار كفاءة هذا الحل، ويركز معالجون آخرون ومن بينهم (ميتشنبوم) على أحاديث الذات والتعليمات الذاتية والتدريب على التحصين ضد الضغوط وبذلك فإن العلاج ينصب على تعديل التعليمات الذاتية التي يحدث بها العملاء أنفسهم، بحيث يمكنهم أن يتعاملوا مع مواقف المشكلات التي يواجهونها في حياتهم وفي أسلوب حل المشكلات فإن العملاء يتعلمون كيف يواجهون ويحلون المشكلات التي تعترضهم في المستقبل بينما في مهارات المواجهة فإنهم يتعلمون في موقف أزمة، أو موقف مشكلة حقيقي المهارات المناسبة للتغلب أو التعامل معها.

وتعد فنية إعادة البناء المعرفي من أهم الفنيات المعرفية في تعديل السلوك وأنماط التفكير بالنسبة للفرد وتتضمن التعرف على الأفكار والاعتقادات اللاعقلانية وأنماط التفكير المختلة وظيفياً واستبدالها بأفكار واعتقادات وتعبيرات ذاتية إيجابية أما خلال الجزء السلوكي من التدخل المعرفي السلوكي يتعلم الأفراد الاسترخاء العضلي المتصاعد والتنفس العميق وعادة يتم إعطاءهم واجبات منزلية حيث يطلب منهم ممارسة الاسترخاء في المنزل أو الإصغاء إلى شرائط الاسترخاء .

وتستند عملية إعادة البناء المعرفي على فرضية مفادها أن كل فرد يدرك أحداث الحياة بطريقة منفردة عن الآخر وأن أنماط السلوك والاستجابات الانفعالية غير التوافقية لديه تنتج عن وجود أفكار غير عقلانية ومختلة وظيفيًا وعلى هذا فإن هذا الإجراء يساعد الفرد على تغيير الطريقة التي يفكر بها والتعرف على أنماط التفكير المحرفة أو المشوهة لديه وتغييرها لأن هذه الأفكار الخاطئة هي السبب في ظهور الانفعالات السلبية فالأفراد يسلكون في مواقف الحياة المختلفة وفقاً لما يدركونه ويعتقدونه ، ولذلك فإن الاضطرابات الانفعالية تنتج عن أنماط التفكير الخاطئة وغير المنطقية ، وبالتالي لابد من مساعدة الأفراد في التغلب عليها واستبدالها بأفكار أكثر عقلانية ومنطقية وإيجابية تساعد على تفسير الأحداث بطريقة إيجابية من خلال تعديل الأفكار والاعتقادات الخاطئة لدى الفرد واستبدالها بأفكار إيجابية فمن خلال التعرف على أفكار العميل ومشاعره وانفعالاته أو سلوكياته الاجتماعية وتفسيرها تتكون لديه أبنية معرفية جديدة الأمر الذي يجعل نظرته تختلف عما كانت عليه قبل العلاج والأفكار الجديدة تختلف عن الأفكار القديمة غير التوافقية وهنا تحدث عملية إحلال أفكار جديدة ايجابية محل أفكار قديمة سلبية ولهذا تؤكد النظرية المعرفية على أن انفعال وسلوك الفرد يتغير حينما يحدث تغير

في العمليات المعرفية مثل الأفكار والاعتقادات لدى الفرد وهكذا تستخدم فنيات إعادة البناء المعرفي في مساعدة الأفراد على تعديل انفعالاتهم السلبية وأنماط السلوك غير التوافقي لديهم من خلال تغيير أنماط التفكير الخاطئة والمحرفة.

ومن الأساليب القائمة على إعادة البناء المعرفي ما يلي :

د. الإقناع المنطقي وتعلم نموذج (ABC):

ويهدف ذلك إلى تحديد أسباب السلوك المضطرب لدى الفرد من أفكار واعتقادات غير منطقية والتخلص منها بالإقناع المنطقي وإعادة الفرد إلى التفكير الواقعي ويقوم أسلوب الإقناع المنطقي على أساس أن السلوك المضطرب سببه في كثير من الأحيان مثيرات صدمية تؤدي إلى تكوين اعتقادات غير منطقية وأفكار خاطئة ويترتب عليها ظهور اضطرابات سلوكية وانفعالات سلبية للفرد وبالتالي لابد من تغييرها وتعديلها بأفكار واعتقادات جديدة منطقية ومعقولة تجعل الفرد يسلك بطريقة سوية وإيجابية السوي المتوافق مع الواقع وذلك من خلال عدة فنيات منها تعلم النموذج المعرفي (ABC) وواضع هذا النموذج هو ألبرت إليس صاحب نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي والذي يهتم بتعديل الأفكار اللاعقلانية لدى الفرد واستبدالها بأفكار أكثر عقلانية ومنطقية وفي هذا النموذج يشير الحرف (A) إلى الحدث المثير أو النشط ويشير الحرف (B) إلى الاعتقادات التي يكونها الأفراد عن هذه الأحداث النشطة ويشير إليس إلى أن نسق الاعتقادات لدى الفرد يتكون من جزأين وهما الأفكار اللاعقلانية ، وتعتبر هي المسئولة عن إحداث الاضطرابات الانفعالية للفرد والسبب في معظم الأعراض المرتبطة بالضغوط ، حيث تسيطر على تفكير الفرد وتوجه سلوكه وهي عبارة عن معارف وأفكار غير واقعية وغير امبريقية وغير مرنة ودجماتية في طبيعتها وغير ملائمة

لأنها تؤدي إلى نتائج انفعالية سلبية ، ويعبر عنها الفرد في شكل الينبغيات (Shoulds, Musts) مثل (يجب أن، ينبغي أن، من الضروري أن) ، وتؤدي إلى هزيمة الذات وهي غالباً ما تكون نتاج الخصائص الفطرية للفرد وعملية التعلم ، وذلك في مقابل الأفكار العقلانية التي تكون منطقية ومتسقة مع الواقع وتساعد الفرد على تحقيق أهدافه والتوافق النفسي والتحرر من الاضطرابات الانفعالية وتؤدي بالفرد إلى الإبداع والإنجاز والإيجابية والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين بينما الحرف (C) يشير إلى النتيجة الانفعالية للحدث ويرى إليس أن الأحداث في ذاتها لا تسبب الشعور بالغضب ولكن التفسيرات والاعتقادات التي يكونها الفرد عن الحدث هي السبب في ذلكوبعبارة أخرى أن الانفعالات التي يخبرها الفرد تكون نتيجة للتفسيرات والاعتقادات التي يكونها عن الحدث الذي يتعرض له وأنه طبقًا لوجهة نظر إليس وغيره من علماء النفس المعرفيين أن الفرد يشعر بالغضب والقلق بسبب أحاديث الذات السلبية لديه (الحوار الداخلي) أو بسبب ما يقوله من تعبيرات عن أنفسهم لأنفسهم فمثلاً نفترض أن الفرد يقف في انتظار أتوبيس وعندما جاء اندفع الناس من أمامه وعندئذ شعر بالغضب والقلق فهذا الشعور بالغضب والقلق سببه التفكير ويركز مدخل واتجاه إليس في العلاج على التعرف على الأفكار اللاعقلانية ودحضها من خلال منظور واقعي وعقلاني، وعلى هذا يتضمن نموذج إليس في العلاج وتعديل السلوك الحرف (D) وهو يشير إلى الدحض فلابد للفرد من دحض الاعتقادات اللاعقلانية لديه بدلاً من الاستمرار في هذه الاعتقادات فالاعتقادات الخاطئة تسبب للفرد الشعور بالضيق والغضب ومن ثم فلابد من مقاومة ومهاجمة الاعتقادات اللاعقلانية لدى الفرد واستبدالها بأفكار أكثر عقلانية وإيجابية ومن أمثلة الاعتقادات غير العقلانية يجب أن يحترمني الناس ويعاملني كل فرد

بطـــريقة عادلة فمثل هذه الاعتقادات السلبية تؤدي إلى الإحباط والغضب والقلـــق والـــدحض مثل هذا الاعتقاد من المفيد أن يخبر الفرد نفسه أنه لا يـــستطيع أن يكون محل احترام كل شخص، وأن يعامل بشكل عادل من جانبهم.ومـــثال ذلـــك لنفترض أن هناك شخصين أحدهما يدعى (س) و الآخـــر يدعى (ص) وأراد كل منهما البحث عن وظيفة وقد فشل الاثنان، فأصـــيب أحـــدهما بالـــيأس والاكتئاب، أما الآخر فقد أصابه حزن لكنه ســـرعان مـــا تغلب عليه والسؤال لماذا شعر (س) بالاكتئاب واليأس ولم يـــشعر (ص) بـــذلك رغم أن الحدث واحد ؟وهنا تتدخل نظرية A.B.C لتفـــسر لنا ذلك حيث أن البناء المعرفي للفرد(س) يحوى مجموعة أفكار واعتقادات خاطئة وغير عقلانية من قبيل أنا شخص نحس، مفيش فايدة مـــا هي بايظة بايظة ، اللى مالوش ضهر ولا واسطة عمره ما هينجح ، بيـــنما علـــى الطـــرف الأخر نجد الفرد (ص) يحدث نفسه بمجموعة من الأفكار الايجابية من قبيل مثل لا جرم أنه الفشل الأول أو الثاني سأحاول مرة أخرى أكيد ربنا مش هيتخلى عنى وهى حاجة تضايق بس أكيد ربنا هيسهلها إن شاء الله وهكذا نجد الحرف (A) يشير إلى بحث كل من (س &ص) عـــن العمل، ويشير الحرف (B) إلى مجموعة الأفكار الخاطئة التي يجب تعديلها والتي تحدث قبل الإصابة باليأس والاكتئاب مثلا ويشير الحرف(C) إلى حدوث اليأس والاكتئاب .

وعلـــي هذا يرجع شقاء الفرد وتعاسته إلى مجموعة من الأفكار غير العقلانية والخاطئة التي يتبناها ومن خصائص التفكير الخاطيء الينبغيات مثل (ينبغي ،حتما، لازم، لابد ، يجب) والتعميم الزائد مثل(كل ، معظم، جميع) وتقدير الفرد للذات وللآخرين والبيئة بطريقة سلبية مثل (أنا سيء وتافـــه، أنـــا ضعيف الشخصية، الدنيا مصالح شخصية ومحسوبيات، من لـــيس معـــك فهو ضدك، الحياة غير عادلة، الهروب خير وسيلة لتجنب

المشاكل) وعلى النقيض من ذلك تتمثل خصائص التفكير الايجابي في البعد عن اليقينيات واستخدام عبارات (لازم ، ينبغي، يجب) والبعد عن التعميم المفرط واستخدام ألفاظ من أمثلة(نتمنى، نرجو، ربما، قد، يبدو) إضافة إلى انسجام التفكير مع قيم ومبادىء التعاليم الدينية والبعد عن استفزاز الغير أو تحدى مشاعرهم والحوار ومناقشة الأفكار لا الأشخاص والإقناع المنطقي وغيرها من الخصائص والصفات الايجابية ولعل من أمثلة أنماط التفكير الايجابي(الناس أحرار فيما يفكرون، الفشل لا يعني النهاية، أستطيع تغيير فكرة الناس الخاطئة عني، حب الناس مكسب لكن أستطيع أن أعيش دون حب البعض ،أكره الناس المتسلطين لكنني أستطيع العيش معهم أو التكيف التعامل معهم ليس بالضرورة أن أنجح في كل ما أفعله ،أنا لست أفضل إنسان أكيد فيه غيري أفضل مني في بعض الأشياء، توجد لدي أشياء كثيرة جميلة وجذابة، بالطبع لا أستطيع إن أتحكم في ألسنة الناس لكني أستطيع أن أتحكم في مشاعري وتفكيري حيال ذلك،لا يوجد إنسان شرير تماما ،إن مواجهة المشاكل أفضل من تجاهلها.

٢.وقف الأفكار: Thought Stopping

ومن الفنيات المعرفية الأخرى التي تستخدم في خفض السلوك الانفعالي السلبي فنية وقف الأفكار والتي اقترحها باين Bain (١٩٢٨) وفيها يطلب من الفرد أن يغمض عينيه وأن ينخرط في أفكاره السلبية ثم يصرخ المرشد بصوت عال قف أو توقف عن هذه الأفكار مما يؤدي ذلك بالفرد إلى وقف الأفكار غير المرغوبة ويكرر ذلك مرة أخرى ثم يطلب من الفرد أو العميل أن يقوم بذلك بنفسه بصوت عال وأن يكرر ذلك في المنزل وسرعان ما يتعلم أن يكون قادراً على وقف الأفكار غير المرغوبة لديه وتصبح العملية آلية مع مرور الوقت، وقد أكد سن Suinn

١٩٧٧ على أهمية استخدام استراتيجية وقف الأفكار في خفض الانفعالات السلبية حيث لاحظ أن هناك العديد من الأفكار السلبية التي يتم دحضها لأنها تؤدي إلى القلق والغضب وممارستها على مستوى التخيل ويطلق البعض من العلماء على هذه الفنية اسم فنية تحويل وصرف الانتباه Attention Diversion وهي تتضمن وقف الأفكار السلبية التي كونها الفرد عن الحدث الذي يستثير الغضب لديه واستبدالها بأفكار إيجابية ولهذا الأسلوب بعض المزايا منها سهولة التنفيذ وكثيراً ما يستخدمه العميل كأسلوب لتنظيم الذات.

٢- التدريب على التعليمات الذاتية Self-Instructional : (أحاديث الذات)

يشكل التدريب على التعليمات الذاتية (أحاديث الذات) طريقة أساسية لتعديل وتغيير سلوك الفرد فعندما تكون أحاديث الذات التي يقولها الفرد لنفسه عن نفسه عبر المواقف الحياتية التي يتعرض لها سلبية فإنها تسهم في ظهور المشكلات السلوكية لديه، ولكن عندما تكون أحاديث الذات موجبة فإنها تحسن من قدرة الفرد على التحكم في سلوكه وانفعالاته، فلاشك أن الوعي بالذات يلعب دوراً هاماً في التعلم ويؤدى إلى حدوث تغيير في السلوك، وأن هذا الوعي يحسن من قدرة الفرد على إدراك أفكاره ومشاعره وسلوكه، ويركز التدريب على التعليمات الذاتية على كيفية استخدام التعبيرات الذاتية في تغيير السلوك وحل المشكلات وعلى هذا تمثل هذه الفنية مكون هام وجوهري في برامج التدريب على تعديل السلوك فهي تساعد الأفراد على تكوين تعبيرات ذاتية موجبة بدلاً من تعبيرات وأحاديث الذات السلبية وغير التوافقية التي تسهم في حدوث الكثير من المشكلات والاضطرابات الانفعالية لدى الفرد، ولقد أعد ميتشينبوم هذه الفنية من الفرضية التي تقول بأن الأشياء التي يقولها الناس لأنفسهم تلعب دوراً في تحديد الانفعالات والسلوكيات التي سيقومون بها،

وأن السلوك يتأثر بنشاطات عديدة يقوم بها الأفراد تعمم بواسطة الأبنية المعرفية المختلفة وأن الحديث الداخلي يشكل الدافعية عند الفرد ويساعده على توجيه تفكيره للقيام بالسلوك المطلوب، ويرى (ميتشينبوم) بأن تعديل السلوك يمر بطريق متسلسل في الحدوث، يبدأ بالحوار الداخلي والبناء المعرفي والسلوك الناتج وأن تعلم سلوكيات ومهارات جديدة يتطلب تغيير في البناء المعرفي للفرد وتستهدف هذه الفنية التدريب على التعرف على أحاديث الذات السلبية التي تؤدي إلى ظهور الاضطرابات الانفعالية وإعادة بناء المعارف التي تساعد على خفضها.

فهذه الفنية تركز بصفة أساسية على الأفكار والتعبيرات الذاتية الخاطئة التي يحدث بها الشخص ذاته وتركز على أهمية ما يقوله الفرد لنفسه الأمر الذي ينتج عنه سلوك وانفعالات غير توافقية وبالتالي لابد أن يتعلم الفرد أن يتوقف عن التعبيرات الذاتية السلبية واستبدالها بتعبيرات ذاتية إيجابية ويشير ميتشينبوم إلى أن من أفضل الطرق للتغلب على أحاديث الذات السلبية هو أن يكون الفرد على وعي بالأحاديث السلبية التي يرددها بينه وبين نفسه عندما يواجه بعض المواقف الضاغطة والاستفزازية التي تستثير القلق والغضب لديه والعمل على استبدالها بتعبيرات ذاتية إيجابية يرددها الفرد خلال تعامله مع هذه المواقف التي يشعر فيها بالغضب والقلق مثل أنا أستطيع تحمل هذا الموقف لأن هذا الحوار الداخلي الإيجابي يزيد من ثقة الفرد بنفسه، وهكذا تتضمن هذه الفنية تدريب الأفراد على كيفية التحدث مع أنفسهم بطريقة إيجابية للتخلص من الشعور بالغضب عند مواجهتهم المواقف الإحباطية والتهديدية التي تستدعي الخوف والقلق والغضب لديهم.

ولقد حظي مفهوم أحاديث الذات باهتمام كبير لدى العديد من علماء النفس المعرفي مثل(بيك ١٩٧٦) ، (إليس ١٩٦٢)، (ميتشينبوم ١٩٧٢-١٩٧٧)، (ماهوني Mahoney ١٩٧٤) ويستخدم الكثير من العلماء

مصطلحات أخرى بشكل متبادل عند الإشارة إلى أحاديث الذات منها مصطلح الحوار أو الديالوج الداخلي Internal Dialogue الذي استخدمه ميتشينبوم وهو يشير إلى الإعزامات والتقييمات المعرفية والاعتقادات وكذلك مصطلح التلفيظات الذاتية والتعبيرات الذاتية والحديث الذاتي Self- Talk والحديث الداخلي.

وتأسيساً على ما تقدم تعتبر فنية أحاديث الذات طريقة هامة وضرورية في برامج تعديل السلوك وذات أهمية كبيرة في خفض الانفعالات السلبية وتعديل السلوك، فهي تساعد الفرد بشكل ناجح على أن يتحكم في انفعالاته بشكل أفضل وكذلك في أساليب التفكير لديه وتبني اتجاهات سوية نحو المواقف والأحداث والآخرين في البيئة، كما أنها ذات أهمية في مساعدة الأفراد على اتخاذ القرارات ويعزو ذلك إلى حقيقة مفادها أن ما يقوله الفرد عن ذاته يحدد انفعالاته واستجاباته السلوكية وبالتالي فلابد من استبدال أحاديث الذات السلبية لدى الفرد بأحاديث إيجابية وسوية فأحاديث الذات الإيجابية تساعد الفرد على تبني وجهة نظر إيجابية حول الذات وترتبط بزيادة تقدير الذات لدى الفرد وتخفض المعارف السلبية والمختلة وظيفياً لديه، فهي تستهدف تدريب الفرد على أن يكون على وعي بأحاديث الذات لديه وخصوصاً أحاديث الذات السلبية وذلك لأنها ترتبط بشكل مباشر بالتحريفات المعرفية والاعتقادات الخاطئة لدى الفرد وأن هذه التحريفات المعرفية غالباً ما تعزز الغضب والسلوك العدواني لدى الفرد.

وجملة القول أن ما يقوله الفرد لذاته عن ذاته خلال المواقف العديدة التي يتعرض لها يحدد سلوكه، والهدف من ممارسة أحاديث الذات هو أن يصبح الفرد على وعي بأحاديث الذات لديه. وكلما كانت أحاديث الذات إيجابية فإن ذلك يزيد من ثقة الفرد بنفسه وتكون انفعالاته موجبة.

وهكـــذا فـــإن كل من أحاديث الذات السلبية والإيجابية تسهم بدور فعـــال فـــي تحديـــد سلوك الفرد وانفعالاته، وأن هناك علاقة موجبة بين أحاديـــث الـــذات الموجـــبة وزيادة مستوى الثقة بالنفس لدى الفرد، وأنَّ أحاديـــث الذات الموجبة تخفض من الأفكار السلبية والمشاعر التي ترتبط بردود الفعل الفسيولوجية حيث أنها تؤثر في الأبنية المعرفية لدى العميل، الأمـــر الذي يجعله يقوم بتنظيم خبراته حول أحاديث الذات الموجبة التي اكتسبها وجعله أكثر توافقاًوهنا يستطيع العميل أن يتجنب السلوكيات غير المناسبة وفقا للأفكار الجديدة ولذا تستخدم فنية أحاديث الذات كفنية معرفية وتكون عادة مقترنة بفنيات أخرى مثل الاسترخاء والتخيل.

فالتدريب على التعليمات الذاتية يعد من الإجراءات الهامة في تعديل المعارف والسلوكيات المختلة نفسياً للفرد، ويتضمن هذا الإجراء التعرف على الأفكار والتعبيرات الذاتية السلبية التي تسبب الضيق والكدر والمشقة والاضـــطراب الانفعالـــي للفرد ومساعدته على استبدالها بتعبيرات ذاتية إيجابـــية، وهكذا من خلال التدريب على التعليم الذاتي يتعلم العميل أن ما يعانيه من قلق وغضب وضغوط هو نتيجة سوء تفسيره وتأويله للمواقف التـــي يتعرض لها وأيضا نتيجة لأحاديث الذات السلبية التي يقولها العميل لنفســـه (الحـــوار الداخلـــي السلبي) وبالتالي لابد من ضرورة استبدالها بأحاديـــث ذات إيجابـــية ومنطقية، وهكذا يرى ميتشينبوم أن التخلص من المـــشكلات الـــسلوكية والانفعالـــية التي يعانيها الفرد يعني التخلص من الـــتحدث إلـــى الـــذات بطريقة انهزامية سلبية واستبداله بالتحدث الذاتي الإيجابـــي والـــتدريب على الاسترخاء في المواقف التي تبعث على القلق والخوف والغضب.

ولقـــد دلـــت نـــتائج الدراســـات والأبحاث على أن التدريب على التعلـــيمات الذاتية يمكن أن يساعد بشكل كبير على تعديل مجموعة كبيرة مـــن الـــسلوكيات غيـــر السوية عند الأطفال والكبار على حد سواء ولقد اســـتخدم هذا الإجراء بفعالية في خفض معدلات ظهور الأنماط السلوكية

غيـر المقـبولة مثل النشاط الزائد والعزلة الاجتماعية والسلوك العدواني والقلـق وغيرها ، ولقد استخدم ميتشينبوم هذا الإجراء مع الأطفال ذوي النشاط الزائد، وعلمهم أن يتكلموا مع أنفسهم بحيث يفهموا متطلبات المهام المطلـوب منهم القيام بها وذلك من أجل ضبط سلوكهم،وكان ذلك مقترناً باسـتخدام أسلوب التقليد أو النمذجة لتحقيق هذا الهدف بالإضافة للتعزيز ولقـد درب ميتشينبوم كل فرد على أن يراقب نفسه وأن يقوم سلوكه، وأن يـوجه نفـسه إذا كـان سلوكه غير مفيد وإعطائه أوامر من أجل تقديم استجابة سلوكية أفضل، وكان يطلب منهم إعادة صياغة متطلبات المهمة أو الـسلوك المـرغوب القيام به ثم يعطيه تعليمات للقيام بالمهمة بشكل بطيء، وأن يفكر قبل أن يقوم بالمهمة، وأن يستخدم خياله لتحقيق الهدف ويقـدم لـه عـبارات المديح والاستحسان والتشجيع، ويعلمه كيف يضع احـتمالات تفـسر أسباب حدوث السلوك غير المرغوب فيه، وأن يقول عبارة أو جملة ليتكيف مع الفشل، وعبارة أخرى تشجع على التغلب على المـشكلات، وذلك بالقيام بمحاولة جديدة واستجابة بديلة ومناسبة وبالتالي نجح ميتشينبوم في تعديل سلوكيات الأطفال الذين يعانون من إضطرابات سـلوكية مثل الاندفاعية ، والنشاط الزائد والعدوانية عن طريق استخدام التعلـيمات الذاتـية، وقد أدى استخدام هذه الطريقة مع أساليب الإشراط الإجرائي إلى إعطاء نتائج أفضل وخلص ميتشينبوم إلى أن التدريب على التعليمات الذاتية يكون فعالاً في تغيير البناء المعرفي غير التوافقي وهكذا يتـضمن الـتدريب علـى التعليم الذاتي في مجال إرشاد الأطفال وتعديل سـلوكهم تدريب الطفل على التعرف على الأفكار السلبية والخاطئة لديه والوعي بها وأن يقوم المرشد بنمذجة السلوك المناسب ثم يقوم الطفل بعد ذلك بأداء السلوك المستهدف، وفي البداية يتم ذلك بينما يعطي الطفل لنفسه التعلـيمات المناسبة بصوت عال ثم بعد ذلك ترديد التعليمات في سره أي بيـنه وبين نفسه وتساعد توجيهات المرشد في هذه المرحلة على تأكيد أن

مـــا يقــوله الطفل لنفسه في سبيل حل المشكلة قد حل محل الأفكار التي كانت تسبب القلق في الماضي.

د. التدريب على التحصين ضد الضغوط: **Stress Inoculation Training**

وتعتبـــر طـــريقة الــتدريب علـــى التحـــصين ضـــد الضغوط (Stress Inoculation Training) هي الأخرى والتي أعدها ميتشنبوم طريقة هامة من طرق التعديل المعرفي السلوكي وتشبه طريقة التحصين ضـــد الضغوط عملية التحصين البيولوجي ضد الأمراض العامة وتستند هـــذه الطـــريقة إلى فكرة رئيسية مفادها أن الضغوط تحدث عندما يدرك الفـــرد وجـــود تفـــاوت بين متطلبات الموقف وبين ما لديه من مصادر شخـــصية واجتماعـــية وتعمل هذه الطريقة على تزويد الفرد بالمعلومات ولاكتـــساب المهارات التي يستطيع من خلالها مواجهة المواقف الضاغطة فـــي البيـــئة وهذه الطريقة متعدد الأوجه نظراً لما تحتاجه من مرونة في مـــواجهة المواقـــف المتنوعة للضغوط وكذلك بسبب وجود فروق فردية وثقافية بالإضافة إلى تنوع أساليب المواجهة.

ويرى ميتشنبوم أن تعديل السلوك معرفياً يتم عن طريق تقديم المعلومات والتعلـــيمات الذاتية التي تركز على تعليم العملاء كيفية التخطيط والتفكير قبل الاستجابة ومساعدتهم على استخدام الحوار الداخلي الايجابي حيث أن التخلص من الضغوط يكون مرهوناً بالتخلص من الأحاديث الذاتية السلبية واستبدالها بأحاديث ذاتية إيجابية وهكذا يهدف التدريب على التحصين ضد الضغوط إلى تدريب الفرد على أحاديث الذات الإيجابية.

ويشتمل أسلوب التحصين ضد الضغوط على ثلاث مراحل أساسية متداخلة وهي:

المـــرحلة الأولى: وهي مرحلة التصور العقلي أو تكوين المفاهيم أو التعلـــيم : وهـــذه المـــرحلة تعليمية في طبيعتها وفيها يتعاون المرشد مع المـــشاركين (العملاء) في برامج إدارة الضغوط على إقامة علاقة تعاونية

إيجابية بينهما كما تتضمن هذه المرحلة تزويد المشاركين بالمعلومات التي تمكنهم من فهم ماهية الضغوط وطبيعتها وتأثيراتها السلبية على جوانب شخصية الفرد فسيولوجياً ومعرفياً وانفعالياً وسلوكياً ويستخدم في ذلك أسلوب المحاضرة والمناقشة ومما لا شك فيه أن المعلومات التعليمية التي يقدمها المعالج للمشاركين في برامج إدارة الضغوط في تلك المرحلة تمثل أهمية كبيرة فهي تمثل جزء من العلاج حيث أن مناقشة كل مكون من مكونات البرنامج العلاجى يسهل من عملية تحقيق أهدافه ولقد ثبت أن الأفراد أو المشاركين في برامج إدارة الضغوط يتحسنون بشكل ملحوظ عبر جلسات البرنامج وذلك عندما يقرأون نشرات أو كتيبات عن الضغوط وعندما يحضرون المحاضرات والمناقشات.

كما تتضمن هذه المرحلة أيضا تعليم المشاركين كيفية تحديد الأفكار والأحاديث السلبية والانهزامية التي تساهم في شعورهم بالضغط ويلي ذلك مناقشة أهداف البرنامج وأساسه المنطقي وتفسير الفنيات التي تستخدم في البرنامج وإقناع المشاركين بضرورة الالتزام بالبرنامج وأداء ما يطلب منهم من واجبات منزلية كممارسة عملية لما يتم التدريب عليه خلال جلسات البرنامج ويكون الهدف من هذه المرحلة مساعدة العملاء على النظر إلى المشكلة بشكل منطقي وعقلاني والسيطرة على انفعالاته ، وتغيير الكلمات والعبارات التي يقولها لنفسه حول المشكلة

المرحلة الثانية: وهي مرحلة اكتساب المهارات أو التدريب: وتهدف بشكل أساسي إلى مساعدة المشاركين على تعلم واكتساب مهارات المواجهة المعرفية والسلوكية اللازمة للتعامل مع المواقف الضاغطة التي يتعرضون لها في البيئة وذلك من خلال تدريب المشاركين في برامج إدارة الضغوط على مجموعة من الفنيات مثل التدريب على الاسترخاء والتحكم فى التنفس والتخيل وأحاديث الذات الإيجابية وكذلك التدريب على

حل المشكلات وفي هذه المرحلة يتم التأكيد على الفنيات المعرفية حتى يتمكن المشاركين من دحض ومقاومة الأفكار السلبية والتعبيرات الذاتية السلبية لديهم كما تتضمن تدريب المشاركين على كيفية التحكم في الاستثارة الانفعالية لديهم عن طريق استخدام الفنيات السلوكية مثل التدريب على الاسترخاء والتدريب على الاستجابات التوكيدية مع تكليف المشاركين بواجبات منزلية يتعين عليهم القيام بها وتتضمن هذه الواجبات المنزلية تطبيق وممارسة ما تم تعلمه واكتسابه من مهارات الاسترخاء خلال جلسات البرنامج وتطبيقها في المنزل وقد يطلب المعالج من المشاركين في البرنامج الاستماع إلى شرائط الاسترخاء كل يوم وتقييم مستوى الضغوط لديهم قبل وبعد الاستماع إليها على أن يحتفظ المشاركين ببطاقة يسجلون فيها مستوى الضغط ويسجلون فيها الأيام والأوقات التي يمارسون فيها الاسترخاء والاستماع للشرائط ولا يقف الأمر عند هذا الحد فقط بل يتعين على المشاركين مراقبة الذات وملاحظة ما تم من تقدم وإنجاز.

المرحلة الثالثة: وهي مرحلة التطبيق وفيها يتم تشجيع المشاركين في برامج إدارة الضغوط على تطبيق ما تعلموه من مهارات لمواجهة الضغوط وتنفيذها على أرض الواقع الحي أو البيئة الواقعية فمن خلال هذا الاستخدام والتطبيق العملي للمهارات في البيئة الخارجية للفرد يتم التأكد من مدى فاعليتها ومن ضمان عدم عودة الفرد إلى الشعور بالقلق والضغط والوقاية من الانتكاسة وفي النهاية يتم لفت نظر الفرد إلى أن ما حققه من نجاح إنما حققه بنفسه وأنه كان المسئول عما حدث له وأنه بإمكانه خفض الضغوط والقلق لديه.

د. التدريب على مهارات حل المشكلات: Problem Solving Skills

ويقوم هذا الأسلوب على أساس خطوات حل المشكلات وعلى فرضية أن السلوك غير التوافقي أو المضطرب يكون نتيجة لعجز الفرد عن حل المشكلة بطريقة منظمة ومن ثم يقوم المرشد بتوجيهه إلى

الأسلوب العلمي في التعامل مع المشكلات التي تواجه الفرد في معترك الحياة، والمشكلة يمكن تعريفها بأنها موقف يدركه الفرد على أنه ينطوي على فجوة بين ما هو موجود بالفعل وما ينبغي أن يكون عليه بمعنى موقف يشعر فيه الفرد بحالة من عدم التوازن بسبب وجود حاجة غير مشبعة لديه أما حل المشكلة فهو عبارة عن مهارات يتعلمها الفرد من خلال الممارسة والتدريب وهي عملية يحاول الفرد من خلالها الخروج من المشكلة وتتضمن الإجابة على الأسئلة التي تنطوي عليها المشكلة وإيجاد الحل الملائم والمناسب لها على أن يكون الحل المشكلة متسماً بالجدة والقيمة وألا يكون تقليدياً ويعني ذلك القدرة على توليد أفكار وحلول واستجابات بديلة تتسم بالجدة والتنوع للإجابة على الأسئلة التي تثيرها المشكلة أو الموقف الاجتماعي المشكل فالتدريب على حل المشكلة يعمل على تزويد الفرد بالمهارات اللازمة لحل المشكلات الاجتماعية التي يتعرض لها وإيجاد الحلول المناسبة لها والوقاية منها واكتساب أنماط سلوكية جديدة، فحل المشكلات كأسلوب معرفي لتعديل السلوك للطلاب تعتمد على تحفيزهم على التفكير وطرح البدائل أو الفرضيات واختبارها فيبدأ المعلم بطرح مشكلة تمثل تحدياً عقليا للطلاب، ويطلب منهم دراسة هذه المشكلة وملاحظة الظواهر المتعلقة بها وبعد ذلك طرح فرضيات لتفسير أو حل تلك المشكلة ثم يبدأ الطلاب باختبار تلك البدائل أو الفرضيات للوصول إلى الحل الأفضل.

ويتضمن التدريب على حل المشكلة مجموعة من الخطوات التي يعتمد عليها في حل المواقف الاجتماعية الصعبة والغامضة وهذه الخطوات تبدأ بالإحساس بالمشكلة وتحديدها ثم جمع المعلومات حولها ثم فرض الفروض الخاصة بالحل ثم التحقق من صحة الفروض وتوليد استجابات بديلة وتقييم البدائل واختيار البديل المناسب وتعتمد خطوة توليد الاستجابات البديلة على أسلوب العصف الذهني حيث يتم توليد استجابات

بديلة تؤدي إلى الحلول الفعالة للمشكلة ثم يلي ذلك تقييم البدائل وحذف البدائل غير الملائمة أو التي لا يتم الموافقة عليها والهدف من ذلك هو إيجاد حل يوافق عليها أفراد الجماعة المشاركين في البرنامج ثم يلي ذلك اختيار البديل ويتم ذلك بعد تقييم كل البدائل ويتم اختيار الاستجابة الفعالة في التعامل مع المشكلة.

وهكذا تعتبر طريقة التدريب على مهارات حل المشكلة من الفنيات المعرفية التي تستخدم في خفض الإنفعالات السلبية فلاشك أن تدريب الفرد على مهارات حل المشكلة في المواقف التهديدية والإستفزازية يساعده على تعلم الاستجابة التوافقية والفعالة مما يزيد ذلك من قدرته على مواجهة المواقف الإشكالية بفاعلية واقتدار وفي التدريب على مهارات حل المشكلة يتم عرض موقف صراعي ثم يتم بعد ذلك ممارسة مهارات حل المشكلة من خلال أسلوب العصف الذهني أو لعب الدور.

ويعتمد أسلوب العصف الذهني على تشجيع الفكرة التي تبعد عن المألوف وعدم النقد والسخرية من أي فكرة مهما كانت سخيفة وتشجيع الأفراد على إعطاء أفكار أكثر وكلما كانت الفكرة نادرة كانت أفضل فلاشك أن الأفراد الذين يكون لديهم القدرة على حل المشكلة بشكل جيد في المواقف الاجتماعية يظهرون توافق اجتماعي أفضل عن الأفراد الذين يكون لديهم نقص في مهارات حل المشكلة فالهدف من التدريب على مهارات حل المشكلة هو مساعدة الأفراد على توليد أفكار جديدة ومبتكرة تساعدهم على التعامل مع المواقف الصراعية التي تستدعي القلق والغضب والتعامل مع هذه المواقف كمشكلة ينبغي أن تحل بدلاً من التصرف والسلوك بعدوانية فيها.

ويشير هذا المفهوم إلى قدرة الفرد على إدراك وفهم عناصر الموقف أو المشكلة وصولاً إلى وضع خطة محكمة لحل المشكلة التي هو بصددها، والجدير بالذكر أن بعض الأفراد قد يجدون صعوبة في حل ما يواجههم

من مشاكل ومواقف صعبة نتيجة لنقص مهارات التدريب على حل المشكلات لديهم ، وبالتالي يقفون أمام مشكلاتهم عاجزين عن إيجاد الحلول المناسبة لها ولذلك يضيع عليهم كثيراً من الوقت والفرص التي هم في حاجة إليها، وتنعكس آثار ذلك على تقديرهم لذواتهم وتراكم المشكلات التي تمنعهم من تحقيق أهدافهم مما يجعلهم عرضة للإحساس بالضغط.

وفي ضوء ذلك يعتبر التدريب على حل المشكلات فنية معرفية فعالة في التعامل مع المواقف والأحداث الضاغطة والمؤلمة ، وتهدف هذه الفنية إلى تنمية مهارات حل المشكلة لدى الأفراد حتى يمكنه التعامل مع المشكلات التي تعترض حياتهم وإيجاد الحلول الملائمة لها.

ويمكن استخدام المحاضرات والمناقشات الجماعية في التدريب على حل المشكلات، وهي تعتبر من أساليب الإرشاد الجمعي حيث يلعب فيها عنصر التعليم دوراً هاماً حيث تستند إلى إلقاء محاضرات سهلة على الأفراد يتخللها مناقشات بهدف تغيير اتجاهاتهم نحو المشكلة، وتتضمن المحاضرات والمناقشات تقديم المعلومات التي يحتاجها الأفراد المشاركون في برامج إدارة الضغوط ، ولعل ما يميز التدخلات الإرشادية السلوكية المعرفية اعتمادها على مدخل التعليم النفسي وهو يشير إلى تقديم معلومات عن المشكلة ومصادرها والآثار الفسيولوجية والنفسية التي تنجم عنها وكيفية التعامل معها ، وهذا مما يساعد الأفراد في الحصول على فهم الكثير من المعلومات عنها، وهذا بدوره يساعد على حل المشكلة لديهم كما يمكن استخدام أسلوب العصف الذهني في التدريب على حل المشكلات الجماعية وهو أسلوب يتم من خلاله تجميع عدد كبير من الأفكار حول موقف أو مشكلة معينة في حضور مجموعة الأفراد المشاركين في البرنامج وبعد الانتهاء من طرح الأفكار التي تقدمها الجماعة تتم مناقشة هذه الأفكار وتقويمها للوصول إلى أنسبها في التغلب على المشكلة وحلها ومن ثم القيام بتنفيذ هذا الحل الملائم للمشكلة.

وتتضمن جلسات التدريب على حل المشكلات في برامج تعديل السلوك ما يلي:

- تدريب الأفراد على تحديد المشكلة أو الموقف تحديداً دقيقاً وجمع المعلومات عنها وعن مصادرها وتحديد الصعوبات التي تحول دون حلها.
- التدريب على وضع حلول مناسبة للمشكلة.
- التدريب على استنباط الحلول البديلة للمشكلة.
- التدريب على وضع محكات لتقويم الحلول البديلة.
- التدريب على وضع الحل الأنسب موضع التنفيذ.

وهنا نحاول تطبيق أسلوب حل المشكلات على هذه المشكلة وهي مشكلة تدني المستوى التحصيلي للطالب في المدرسة، أولاً يتم تحديد المشكلة التي يعانيها الطالب وبعد ذلك يتم الانتقال إلى البحث عن أسباب المشكلة فقد تكون أسبابها ذاتية تتعلق بالطالب أو أسباب بيئية اجتماعية تتعلق بالظروف الاجتماعية التي يحيا فيها الطالب وقد تتمثل العوامل الذاتية المرتبطة بمشكلة الطالب في الإهمال والسهر من جانب الطالب وعدم تنظيم الوقت أو اعتلال في الصحة أو تكون المشكلة نتيجة عوامل اجتماعية ممثلة في انخفاض المستوى الاقتصادي للأسرة إلى جانب وجود مشاحنات وخلافات أو تصدع في الكيان الأسري الذي يعيش فيه الطالب مثل الطلاق وقد لا يعرف الطالب أسباب مشكلته ومن ثم يساعده المرشد على معرفة السبب الحقيقي وراء المشكلة وبعد ذلك يبدأ المرشد بمناقشة الطالب عن البدائل والحلول فإذا كانت أسباب هذه المشكلة تعود إلى عوامل ذاتية تتعلق بالطالب مثل عدم تنظيم الوقت والإهمال والانشغال بأمور أخرى غير الدراسة يتم مناقشة هذه الأمور مع الطالب في جلسة إرشادية يسودها الصفاء والاهتمام والتقدير الايجابي غير المشروط من المرشد للطالب مع تقديم مجموعة من الحلول

المقترحة للتغلب على المشكلة ومن هذه الحلول أن يعمل الطالب لنفسه جدول ينظم فيه أوقاته ويتحاشى عدم السهر غير المجدي مع ضرورة الاهتمام باستذكار الدروس في وقتها وغيرها من الحلول الممكنة ثم بعد الاتفاق بين المرشد والطالب على طبيعة حل المشكلة تبدأ عملية تنفيذ الحل وبعد ذلك يتم تقويم نتائج الحل ومتابعته كأن يقوم المرشد بعد مضي فترة من الوقت باستدعاء الطالب إلى مكتبه ويسأله عن مدى تحسنه كما يمكن للمرشد أن يسأل المعلمين عن وضع الطالب في الفصل ويطلع على مستواه الأكاديمي لمعرفة مدى تحسنه ويطلع على كتبه ومذكراته وأوراق إجاباته وإذا لاحظ المرشد عدم تحسن الطالب يقوم بإعادة النظر في خطة العلاج ربما لم تكن مناسبة ثم يقترح بدائل أخرى وهكذا، فمن خلال التفكير في هذه المشكلة وعمل الإجراءات اللازمة وجمع المعلومات وتحليلها وتفسيرها ثم وضع المقترحات المناسبة لها يكون الطالب قد اكتسب المعرفة العلمية وتدرب على أسلوب التفكير العلمي في حل المشكلات مما يؤدي ذلك إلى اكتسابه للمهارات الضرورية في التفكير العلمي.

وعلى هذا فإن برامج تعديل السلوك تستهدف مساعدة الفرد على استخدام نماذج حل المشكلات التي تساعده في التعرف على استجابات المواجهة غير التوافقية التي تصدر عنه تجاه المشكلة والعمل على تعديلها ، ومما لا شك فيه أن التدريب على حل المشكلة يتضمن التعامل مع البدائل والخيارات الممكنة لحل المشكلة ، وبذلك فإن التدريب على المشكلات يساعد الفرد في التغلب على المشكلة.

٦. التدريب على ضبط الذات :Self Control

قد يتبادر إلى الذهن لأول وهلة عند سماع كلمة ضبط الذات أن هذه الكلمة أو المفهوم تعني تقييد الذات وحين يقال أن هؤلاء الأفراد لديهم ضبط للذات يأتي إلى الذهن أنهم يؤجلون الإشباع الفوري لحاجاتهم في سبيل تحقيق أهداف بعيدة المدى ولكن ضبط الذات هو أسلوب معرفي سلوكي يستخدم في خفض استجابات القلق الناتجة عن المواقف الصعبة

والضاغطة وهي طريقة ذات فائدة كبيرة في مساعدة الأفراد على إحداث تغيير في سلوكهم حيث يتم تعليمهم ملاحظة سلوكهم وصياغة الأهداف بوضوح وتقويم ما يتم من تقدم وإثابة للسلوك الموجه نحو الهدف ويعتبر أسلوب ضبط الذات من الأساليب التي توفر الوقت والجهد على الفرد، لأن الفرد نفسه هو المسئول عن تطبيق الإجراءات التي تضبط سلوكه كما أن هذا الإجراء لا يتضمن أحكام قيمية مثل جيد أو غير جيد من قبل الآخرين، وينبع من رغبة الفرد الشخصية في مراقبة ذاته والتحكم في سلوكياته وانفعالاته ويتحكم في نفسه عندما يتعرض لمواقف تستثير الغضب لديه.

وفي حقيقة الأمر لا يمثل ضبط الذات مفهوماً جديداً في تعديل السلوك فقد عرفه علماء المسلمين وتحدثوا عنه بالتفصيل تحت مسميات كثيرة منها ضبط النفس وكظم الغيظ وقوة الإرادة ومجاهدة النفس قال تعالى" وفي أنفسكم أفلا تبصرون" (الذاريات : ٢١) وبما أن سلوك الفرد دائما يكون محكوماً بعوامل خارجية وأخرى داخلية تتمثل في ما يقوله الفرد لنفسه ليقوم بسلوك معين وإذا كان بوسع الفرد القيام ببعض الإجراءات لتعديل سلوكه دون الاعتماد على معززات من خارجه فان مثل هذه الإجراءات تعرف بأسلوب ضبط الذات أو بعبارة أخرى هناك بعض الأساليب والطرق التي يمكن أن يمارسها الفرد دون الاستعانة بمرشد أو معالج وهي أساليب ضبط الذات وعليه فان ضبط الذات عبارة عن أسلوب لتغيير السلوك يبدأه الفرد عادة بنفسه بغرض التأثير على سلوكه الشخصي ويعتمد أسلوب ضبط الذات على تعزيز السلوكيات التي يرضى عنها الفرد والتي يريد إحداث التغيير فيها ومعاقبة السلوكيات غير المرغوبة، ويعتبر هذا الأسلوب من أفضل أساليب تعديل السلوك لأنه يعتمد على تعديل سلوكيات الفرد نفسه بنفسه، وذلك عن طريق إحداث

تغيــرات فــي المتغيرات الداخلية والخارجية المؤثرة في السلوك المراد تعديلــه مثل أن يعتذر الطالب عن حضور حفل لكي يذاكر دروسه أو أن يمتــنع الفــرد عن تناول وجبة طعام دسمة كي لا يزيد وزنه فلذلك أن مــراقبة الفــرد لنفــسه هــو الأساس الأول لمعرفة حقيقة نفسه وأفكاره وسلوكياته وأسباب سلوكه وانحرافه إذن لابد للإنسان أن يراقب ويلاحظ ويتعرف على أفكاره وتصوراته وما ينتج عنها من انفعالات

وتتضمن الاستراتيجيات التي يعتمد عليها أسلوب ضبط الذات الإجراءات التالية:

- مراقبة الذات:وتعني أن يراقب ويلاحظ الفرد سلوكه المطلوب تغييره ومقدماتــه ونــتائجه وأيــضاً العلاقات المتداخلة بين مقدمات السلوك ونــتائجه ويــسجل البــيانات التــي تتعلق بأفكاره ومشاعره المتعلقة بالسلوك موضوع التعديل مثل سلوك التدخين وتعاطي الكحوليات في جداول متابعة بالوقت والتاريخ ثم الرجوع إليها من وقت لآخر فكثيراً ما يكون الناس على غير وعى تماماً بمدى ما يعنيه سلوكهم ، ونادراً مــا يلاحظــون سلوكهم بطريقة منظمة ولكن عندما تحدث المراقبة الذاتــية لسلوكهم بدقة فغالباً ما يحدث تغير فيه ، فلا شك أن ملاحظة الفــرد لمقدمات السلوك ونتائجه تؤدى إلى تغير في السلوك وخاصة الــسلوك المــستهدف حــيث تؤثر مراقبة الفرد لسلوكه على السلوك المستهدف، فعندما يراقب الفرد نفسه وسلوكياته التي تحظى بالتعزيز مــن حوله فسوف يزيد ذلك من احتمال ظهور مثل هذه السلوكيات، وأمــا إذا راقــب الفرد سلوكياته غير المعززة وغير المرغوب فيها فسوف يؤدى ذلك إلى التقليل من احتمال ظهور مثل هذه السلوكيات، ومــن أسهل خطوات ملاحظة الذات أن يكون لدى الفرد سجل مراقبة الــذات حــيث يسجل فيه المواقف والأحداث والمشاعر والأفكار التي

تظهر لديه عبر المواقف التي يتعرض لها في بيئته وهكذا فان مراقبة الذات تحسن من الوعي بالذات ومن ثم يتحسن السلوك وكلما ازداد وعي الفرد بسلوكه أدى ذلك إلى حدوث تغيرات فيه وتعد مراقبة الذات بمثابة بديل مرغوب فيه حيث لا تكون هناك حاجة إلى معلم يعاقب أو يعزز سلوك الفرد.

والهدف من مراقبة الذات بالنسبة لذوي الاحتياجات الخاصة هو تعليم الفرد ليكون أكثر وعياً بسلوكه الخاص حيث يتم اختيار سلوك معين مثل السلوك العدواني ويتم تعليم الفرد ليراقب هذه السلوك عند حدوثه وأحد هذه الاستراتيجيات هو تعليم الشخص على مراقبة سلوكه الخاص لفترات زمنية مفيدة حيث في البداية يقوم المدرس بتذكير التلميذ كل ربع ساعة بمراقبة سلوكه ، وفيما بعد يمكن استخدام مثير أو منبه وذلك لتنبيه الفرد لملاحظة إذا ما كان السلوك المرجو تعديله قد تم مراقبته والهدف النهائي هو تدريب الفرد ليراقب سلوكه.

- تقييم الذات: أي تقييم المستوى الحالي للسلوك المراد تعديله في ضوء المعيار المستهدف وهذا يتم عن طريق المقارنة بين سلوك الفرد وبين المعايير والأهداف التي وضعها لهذا الأداء أو السلوك وهل السلوك يحقق الهدف أو لم يحققه من أجل زيادة أو خفض احتمالية حدوث السلوك موضوع الضبط والتعديل فعلى سبيل المثال إذا كان الهدف هو التوقف عن العدوان وإيذاء الذات لمدة عشر دقائق للمعاق عقلياً ، فعلى الفرد وأولئك الذين يساعدونه مراقبة فترة العشر دقائق وذلك لتقرير وتقييم ما إذا كان الهدف قد تحقق وإذا ما كان الأمر كذلك يمكن للشخص أن يتقدم إلى تعزيز الذات.

- تعزيز الذات ويعتمد على التطابق الإيجابي بين السلوك والهدف وقد يكون هذا التعزيز صريحاً أو ضمنياً ، وتتضمن هذه الخطوة تقديم

التعزيز الإيجابي للذات في حالة حدوث السلوك المرغوب فيه أو عقاب الذات في حالة عدم تحقيق السلوك المستهدف ويعتبر تعزيز الذات هو العنصر الفعال في عملية ضبط الذات فعلى سبيل المثال إذا كان الهدف هو التوقف عن العدوانية وحقق الفرد الهدف حينئذ يكافئ الفرد نفسه.

ويساعد هذا الأسلوب في زيادة إدراك الفرد لقدرته على ضبط البيئة من حوله والتأثير فيها، كما أنه يساعد في زيادة وعي الفرد بالأفكار السلبية التي تؤثر في سلوكه واستجاباته تجاه الأحداث والمواقف التي يتعرض لها ومن الطرق التي يمكن للفرد استخدامها في عملية ضبط الذات أن يمنع الفرد السلوك غير المرغوب فيه من الحدوث مادياً مثل إبعاد المدخن علبة السجائر من بيته أو من الأماكن التي يتواجد فيها أو تسليم نفسه للشرطة منعاً لحدوث جريمة قد يرتكبها هذا إلى جانب التحكم في المثيرات البيئية وتعني التحكم في المثيرات البيئية التي تهيىء الفرصة لحدوث السلوك غير المرغوب فيه بهدف ضبط هذا السلوك وكذلك إضافة المثيرات البيئية التي تهيىء الفرصة لحدوث السلوك المستهدف أي إحداث تعديل على السلوك بناء على التقييم السابق مثل أن يغلق الفرد الباب لمنع سماع الضوضاء أو أن يغلق الشباك أو الستائر لمنع دخول أشعة الشمس بالإضافة إلى تغيير مستوى الدافعية المرتبطة بالحرمان والإشباع مثل أن يقوم الفرد بحرمان نفسه أو إشباعها حسب الموقف، فالفرد المصاب بالسمنة عليه أن يشرب كمية كبيرة من الماء قبل أن يذهب إلى حفلة عشاء دسمة كي لا يأكل كثيراً وتغيير الظروف الانفعالية للفرد مثل التدريب على الاسترخاء قبل الذهاب إلى اجتماع متوتر أو العد قبل القيام بأي سلوك غير مرغوب فيه إلى عشرة والتعزيز الذاتي بمعنى أن يحرم الفرد نفسه من نشاط مفضل لديه إلى حين الانتهاء من واجبه المدرسي أو أن يغير الفرد موضوع النقاش إذا كان سيأتي بمشكلات على الفرد.

ومــن العوائق التي تحول دون تطبيق أسلوب ضبط الذات خوف الفرد الذي سيقوم بعملية الضبط الذاتي من الفشل وعدم رغبة الفرد الذي سيقوم بعملية الضبط الذاتي في إحداث التغيير المطلوب بالإضافة إلى الضغوط الاجتماعيــة من الأقران على الفرد وعدم تشجيعه على التغيير خاصة إذا كــان مــن المدخنــين أو المدمنين وعدم بذل الجهد الكافي من قبل الفرد المعنــي بــضبط الــذات لمقاومة الإغراء أو الاستمرار في اتخاذ قراره بالتغييــرـ الأمــر الــذي يخفــض من دافعيته في استمرار اتخاذ القرار والمــضي فــي تطبيقه وتردد الفرد في اتخاذ قرار التغيير وعدم اقتناعه بإمكانيــة التغيير وضعف الإرادة والشخصية لدى الفرد وعدم قدرته على مواجهة الأحداث.

ولقــد أوضــحت العديــد من الدراسات الحديثة أن المعاقين عقلياً يمكنهم الاستفادة من أساليب ضبط الذات في تعديل سلوكهم.

ثانياً: استراتيجيات أخرى في تعديل السلوك:

وبعد الانتهاء من استعراض الاستراتيجيات والأساليب المعرفية في تعديل السلوك تجدر الإشارة هنا إلى أن هناك استراتيجيات أخرى غير معرفية ولكــنها أساســية تــستخدم فــي تعــديل السلوك وتتمثل في لعب الدور والواجبات المنزلية واستخدام الأنشطة وأسلوب اللعب وغيرها.

أ- **أسلوب لعب الدور:** Role Playing ويمكــن اعتبار هذه الطريقة فنية مــستقلة فــي تعديل السلوك وذلك لأهميتها في استبصار الفرد لمشكلته وقدرته على إعادة تنظيم وبناء المجال النفسي والاجتماعي الجديد ومن ثــم تعلم سلوك جديد وهو قيام الطالب بتمثيل أدوار معينة أمام المرشد كــأن يمــثل دور الأب أو دور المعلم أو تمثيل أدوار أمام جماعة من المشاهدين حيث يكشف الطالب من خلال التمثيل عن مشاعره وانفعالاته فيسقطها على شخصيات الدور التمثيلي وينفس عن انفعالاته ويستبصر

ذاته ويعبر عن اتجاهاته وصراعاته ودوافعه كما أن لعب الأدوار يسهل عملية تقبل المشاكل لأننا نفهم المشاكل بطريقة أفضل إذا عرضت في شكل تمثيلي فالفرد يتعلم من القدوة والنماذج التي يشاهدها في الحياة ويوفر لعب الدور للفرد فرصة للتعلم والتدريب على الحلول الممكنة في موقف معين وهذا الأسلوب مفيد في علاج المشكلات الانفعالية والسلوكية مثل الخوف والخجل وغيرها.

ويعتبر لعب الدور أكثر الطرق التي تعين على تعلم المهارات التوكيدية والتدريب على المهارات الاجتماعية شيوعاً لدى الأفراد، وهذا ما أكدت عليه العديد من الدراسات، وفي سياق الإرشاد النفسي السلوكي يستخدم لعب الدور في مساعدة العملاء على ممارسة السلوكيات التي يرغبون في أن تنمو لديهم، كما يستخدم لعب الدور أيضاً ليقدم إلى الأفراد الطرق البديلة للتغلب على مواقف الصراع، هذا إلى جانب مساعدة الأفراد على أن يصبحوا أكثر وعياً عن انفعالاتهم وأسلوب تفاعلهم الشخصي وتوجد العديد من الاستراتيجيات الإضافية التي تعطى إلى لعب الدور قيمة كبيرة، وتتضمن الاستراتيجية الأولى منها إعطاء الطلاب واجبات تتضمن ممارسة المهارات التي قد نمت لديهم أثناء لعب الدور، ثم يطلب منهم ممارسة هذه المهارات الجديدة في العالم الواقعي، وتتضمن الاستراتيجية الثانية والتي ترتبط بفاعلية لعب الدور استخدام شرائط الفيديو والتي تعطى المشاركين في البرنامج الفرصة في رؤية استجاباتهم وتحديد البدائل الممكنة من هذه الاستجابات التوكيدية.

وهكذا يستخدم لعب الدور في التدريب على كيفية أداء السلوك التوكيدي في المواقف الاجتماعية ومثال ذلك ما هو المفروض أن تقوله فتاة لشخص يطلب يدها؟ وما هي التعبيرات التي تظهر على وجهها؟ وعادة يلعب العميل دوره بنفسه ويلعب المعالج الدور المكمل له.

والفكـرة الأساسـية وراء لعب الدور هو قيام الفرد بلعب الدور الـذي يصعب عليه القيام به في الواقع الفعلي أو الحي مما قد يجعله أكثر ثقـة بـه وأكثر اعتياداً عليه وأقل تهديداً فيما بعد في المواقف الطبيعية، وأكثر وعياً بالصعوبات التي تواجهه فيها ومن ثم يعمل على تجنبها.

ويمكن مساعدة الأفراد على التحكم في الانفعالات السلبية لديهم عن طـريق تعريـضهم لمواقف تسبب لهم الشعور بالغضب والقلق ثم يقوم العميل والمرشد بتمثيل هذه المواقف ولعب الأدوار فيها ثم يناقش المرشد مـع العميل النتائج السلبية التي يتعرض لها نتيجة إظهاره للغضب والقلق وتحديـد الاسـتجابات الأكثـر توافقية للتعامل مع المواقف التي تستثير الغـضب والقلق حيث يقوم المعالج بنمذجة المواقف التي تستثير الغضب والقلـق بطريقة ملائمة وبعد مناقشة مختصرة عن هذه المهارة يعطى كل فرد في الجماعة الفرصة على تجريب أو لعب الدور مع شخص آخر في الجماعة ويكون لعب الدور متبوعاً بتغذية رجعية مباشرة فيما يتعلق بأداء الفـرد وتطبيق كل خطوة اشتملت عليها المهارة ويتم تشجيع المشاركين على تجريب المهارات وممارستها في مواقف الحياة الواقعية.

فهذه الطريقة من الطرائق الجيدة لتعليم الطلاب القيم الاجتماعية كما إنها أداة فاعلة في تكوين وتشكيل السلوكيات الاجتماعية المقبولة في المجتمع مثل الإيثار والتعاون وغيرها وتشجع الطلاب على التواصل فيما بيـنهم والـتعلم من بعضهم البعض بغض النظر عن الاختلافات الثقافية والاجتماعـية فـيما بيـنهم ولا تقتصر عملية لعب الأدوار على مرحلة دراسـية معيـنة بـل تستعمل في مختلف المراحل الدراسية مع اختلاف طبيعـتها وتـنوعها وهناك العديد من قصص البطولة والشجاعة والكرم والإخلاص ومساعدة المحتاج والحفاظ على الجار التي يمكن للطلاب أن يتعلموها عن طريق لعب الأدوار.

٢- الواجبات المنزلية: Homework assignments

لكـــي تكون المهارات والسلوكيات الجديدة التي اكتسبها الفرد في برامج تعديل السلوك ذات فاعلية في حياته فمن المهم تركيز الاهتمام على المهام أو الواجبات المنزلية، فهي التي تضمن تعميم ممارسته لما اكتسبه حديثـاً مـن سـلوكيات ومعـارف واتجاهات في تفاعله الاجتماعي مع الآخرين، كما تساعد المرشد في تقييم مدى قدرة العميل على القيام بتعميم مـا تعلمـه في مجالات حياته المختلفة، فقد يكون أداء الفرد في الجلسة الإرشـادية ناجحـاً ولكن ليس بالضرورة أن يكون بنفس المستوى عند ممارسـته فـي الحياة، وتقوم الواجبات المنزلية على فكرة تكليف العميل بـبعض الواجـبات عقب كل جلسة، فالمهارات والسلوكيات الجديدة التي تعلمهـا العميل داخل الجلسة لابد له من التدريب عليها في مواقف الحياة الواقعـية و يتم ذلك في نهاية كل جلسة حيث يعطى العميل واجب منزلي محدد يقوم فيه بممارسة المهارات والسلوكيات التي تعلمها، وتكون بداية الواجبات من الجلسة الثانية في الغالب، وعلى العميل أن يقدم تقريراً عن هذه الواجبات خلال الجلسة القادمة ومن المهم جداً في أداء هذه الواجبات أن تكـون مـرتبة فـي شكل مدرج هرمي يبدأ بالمهام الأقل إثارة للقلق والخـوف والغـضب لدى العميل لكي تكون إمكانية النجاح فيها عالية ثم تدريجـياً يتم التدريب على الواجبات الأكثر صعوبة والأكثر إثارة للقلق، ويطلب من العميل أن يدون مستوى القلق لديه في أثناء أداء هذه المهام أو الواجـبات وأن يـدون أيضا ملاحظاته أثناء أدائه موضحاً الجوانب التي نجح في أدائها والصعوبات التي يواجهها في أثناء الأداء وعلى المرشد أن يقـوم في بداية الجلسة الإرشادية بمناقشة هذه الواجبات لما تسهم به في تعلـم أنمـاط سلوكية جديدة وتكشف عن مواقف جديدة يخشاها ويرهبها العميل.

وتقدم الواجبات المنزلية في شكل تعاقد بين المرشد والعميل يتعهد فيه العميل بمزاولة المهارات والسلوكيات التي اكتسبها في المواقف الاجتماعية التي ستواجهه، فالواجبات المنزلية تعني إلى أي مدى يستخدم العملاء ما تعلموه من مهارات وأنماط سلوكية جديدة داخل نطاق جلسات الإرشاد أو العلاج في مواقف الحياة الواقعية، وذلك بهدف جعل العميل أكثر شجاعة وجرأة وإيجابية في مواجهة المواقف الباعثة على القلق والغضب والخجل في المواقف الحياتية وخارج الجلسات وأن يقدموا تقريراً عن حصيلة واجباتهم خلال الجلسة القادمة على أن مراجعة هذه الواجبات ومن ثم يطلب من العميل تمثيلها في المرة القادمة وبعد ذلك يقدم له التغذية الرجعية والتعزيز المناسب على نجاحه في تطبيق انتقال أثر التعلم بفاعلية في حياته الواقعية.

٢. استخدام الأنشطة المختلفة:

ويمكن تعديل السلوك عن طريق دمج الطلاب في الأنشطة المختلفة ويقصد بالنشاط هو كل خبرة يكتسبها أو يمارسها الطلاب داخل المدرسة أو خارجها وفقا لميولهم واستعداداتهم وقدراتهم وحسب الامكانات المتاحة لهم تحت إشراف المدرسة وتوجيهها وقد يفهم من النشاط على أنه هو الجانب الترفيهي للأنشطة والحقيقة غير ذلك فالنشاط هو الإجراءات والبرامج التي عن طريقها يكتسب الطفل أو المراهق المزيد من الفرص والخبرات وتعتبر الأنشطة المختلفة التي يقوم بها الفرد سواء كانت ثقافية أو بدنية أو اجتماعية أو فنية ذات أهمية كبيرة في مجال الإرشاد وتعديل السلوك خاصة مع الأطفال العاديين وغير العاديين، فهي وسيلة هامة لمساعدتهم على التعرف على قدراتهم وميولهم واتجاهاتهم،

كما أنها تمثل البيئة المناسبة لتنمية طاقات الأطفال وتفريغ الشحنات الانفعالية المكبوتة لديهم وتشكل هذه الأنشطة أحد الأساليب

الهامـــة في بناء شخصية الطفل وتغيير سلوكه وتعزيز اتجاهاته الإيجابية المرغوب فيها نحو التعاون وحب العمل واستثمار أوقات الفراغ والاستفادة منها بكل ما يمكن أن يعود بالنفع عليه وعلى مجتمعه وتسهم الأنشطة في إكساب الطفل العديد من المهارات والسلوك المرغوب فيه وتعديل السلوك غيـــر الســوي فمـــثلاً القراءة للقصص العلمية والدينية وقصص الألغاز والمغامـــرات والمـــسابقات الثقافية بوصفها نشاط ثقافي فهي تثير شغف الأطفـــال وتجذبهم وتجعل عقولهم تعمل وتفكر وتعلمهم الأخلاقيات والقيم وتسهم بدور كبير في كشف الميول والمواهب والقدرات والهوايات الكامنة التـــي قد لا يكتشفها الطفل بمفرده وتتنوع الهوايات ما بين كتابة شعر أو قـــصة أو عمل فني أو أدبي أو علمي وغيرها فالهوايات تسهم في إشباع مـــيول الطفل ورغباته واستخراج طاقاته الإبداعية والفكرية والفنية وتنمية ثقافة الأطفال وزيادة نموهم المعرفي وتنمية قدراتهم الإبداعية والابتكارية باســـتمرار وتـــزيد مـــن دافعيتهم نحو الفضول وحب الاستطلاع وتنمية المحـــصول اللغـــوي لديهم وتقلل من مشاعر الوحدة والقلق لديهم، وتنمية مهارات التواصل لديهم من خلال تدريبهم على كيفية التعبير عن الرأي ، وضـــرورة احترام الرأي الآخر ويستطيع الطفل من خلال النشاط محاكاة الأدوار الاجتماعـــية التي سيمارسها في المستقبل وتعتبر القراءة أسلوب حـــياة لـــدى الأطفال وكذلك ألعاب تنمية الخيال من الوسائل الهامة لتنمية القـــدرة العقلـــية العامـــة للطفل وتوافقه فالأطفال الذين يميلون إلى اللعب التخيلـــي يتمـــتعون بدرجـــة عالـــية من الذكاء والقدرة اللغوية والتوافق الاجتماعـــي، لهذا يجب تشجيع الطفل على مثل هذا النوع من النشاط كما أن للألعـــاب التمثيلية كذلك أهميتها لما تحدثه من إشباع الرغبات النفسية والاجتماعية للطفل

وكـذلك يكتسب الطفـل أثناء ممارسة النشاط الفني مثل الرسم ، والـرقص ، والتمثـيل وكـذلك الموسـيقى والفنون التشكيلية العديد من المهارات حيث أنها تعمل على تنمية الخيال والتذوق الجمالي لدى الطلاب ولما لهـا من دور كبير في نمو شخصية الطفل والتعبير عن مشكلاته وصراعاته والتنفيس عن الانفعالات الداخلية التي يشعر بها ويعاني منها عـن طـريق الفـنون المختلفة فعندما يكون هناك طفل كثير الغضب أو يـتعامل بعدوانـية مع الأخرين ويرفض اللعب معهم فإننا نقدم له ورقة ونطلـب منه أن يرسم عليها، ومن هنا يتعين على الأسرة ضرورة توفير الألـوان والأوراق وعجائن الصلصال بشكل دائم داخل المنزل ليعبر من خلالهـا الأطفال عن انفعالاتهم اليومية ويصبح هذا الأمر جزءاً هاماً من نشاطاتهم اليومية وذلك لأن هذا يجعل الطفل يدرك مشكلاته من جهة ومن جهة أخرى يعمل على تفريغ العدوان والغضب لديه.

وكـذلك الأنشطة الرياضية هامة جداً لحياة الطفل حيث تعمل على اسـتثمار الطاقـة الموجودة لدى الطفل وتزيل الكسل والخمول من العقل والجـسم ولذا تقول الحكمة الشهيرة العقل السليم في الجسم السليم وتتيح للطلاب فرصة الالتقاء والتفاعل الاجتماعي مع أقرانهم وفرصة للارتقاء بمواهـبهم وقـدراتهم الرياضية كما تعمل أنها تساعد على التوافق السليم والمثابـرة وتحمـل المـسئولية والشجاعة والإقدام والتعاون، فمثل هذه الأنشطة البدنية خصوصاً لدى الأطفال في المراحل العمرية المبكرة تعمل علـى تـصريف أشكال القلق والتوتر والطاقة بشكل سليم حتى لا يكون تصريف هذه الأشياء عن طريق سلوكيات غير مرغوب فيها مثل العدوان وكـذلك أيضا تسهم الأنشطة الاجتماعية مثل الرحلات الخارجية وأنشطة الكـشافة والاشـتراك في المعارض المدرسية وزيارة المرافق والمنشآت العامـة والمعالم والمتاحف والمكتبات العامة وإقامة المسرحيات المدرسية

في بناء شخصية الطفل وتعديل سلوكه وتنمية قدراته وثقافته وتكسبه الثقة فـي النفس وتحمل المسئولية ويعتبر النشاط المسرحي بالمدارس من أبرز الأنشطة وأسرعها تأثيراً على الطفل لما له من دور هام في نمو شخصية وسلوك الطفل وهذا الدور ينبع من استماع الطفل إلى الحكايات وروايتها والـتدريب من خلاله على القراءة المعبرة والإلقاء الجيد وكيفية مواجهة الجمهـور والقـدرة علـى أداء الأدوار المراد تمثيلها ، إضافة إلى تنمية مـواهب أخـرى لـدى الأطفـال كالكـتابة الدرامية والإدارة المسرحية والإخراج والثقافة في مجال المسرح.

ولاشك أن ممارسة الأدوار القائمة على المشاهدة الخيالية من شأنها أن تنمـي قـدرة الطفـل علـى الخـيال والتفكير إلى حد كبير، كما أن المسرحيات المدرسية تسهم إسهاما كبيرا في نضج شخصية الأطفال فهي تعتبـر وسيلة من وسائل التواصل المؤثرة في تكوين اتجاهاتهم وميولهم وقـيمهم ولـذلك فالمـسرح المدرسـي هـام جدا في غرس القيم الدينية والاجتماعـية وغـرس روح المحبة والتعاون الجماعي وتنمية الإحساس بالجمال الأدبي و الفني وعلاج بعض عيوب النطق والكلام لدى الأطفال وتـتعدد مجالات النشاط المسرحي وهي تشمل الإلقاء المسرحي ومسرح العرائس والثقافة المسرحية والتأليف المسرحي ومسرحة المناهج والتمثيل الدرامـي وهـو مـا يعرف بالتمثيل النفسي المسرحي وهو أحد أشكال الإرشـاد النفسي الجمعي وفيه يتم تدريب الطفل على التلقائية في التفكير، والحـديث، والتعبيـر عمـا يعانـي مـن مشكلات أو انفعالات سلبية وصـراعات تدور في داخل نفسه ومع المجتمع من حوله وقد يستخدم في تطبيق ذلك أسلوب لعب الدور.

وبـوجه عـام تلعب الأنشطة بمختلف مجالاتها وأنواعها دوراً هاماً في تعـديل سـلوك الأطفال وتشجعهم على التفكير المنظم والابتكار والإبداع وإظهـار المـواهب المدفـونة داخل نفوسهم واستثمار وتوظيف أوقات

فراغهم التوظيف الأكمل ، وتسهم الأنشطة بدور كبير في تعليم الأطفال غير العاديين وخاصة الأطفال المتخلفين عقلياً حيث تركز على تدريب حواس الطفل وتنمية مهاراته الحركية ومساعدته على استكشاف البيئة التي يعيش فيها وتدريبه على التمييز الحسي من خلال أنشطته اليومية مثل تمييز الأصوات والنغمات المختلفة من قبيل أصوات الطيور والحيوانات وتمييز الطعم، الحلو والمر والمالح والحامض وتمييز الأشكال والأطوال والألوان والأحجام وتدريب الطفل الاعتماد على نفسه عن طريق المواقف الحرة في النشاط وإكساب الطفل السلوك الاجتماعي المقبول وتنمية مشاعر الطفل نحو نفسه ونحو الآخرين بشكل ايجابي وتنمية اهتمامه بالأنشطة خارج الفصل مثل الرسم والنحت والتجارة والنسيج وزيادة معلوماته وإكسابه الخبرات التي تفيده في حياته اليومية والتفاعل الإيجابي مع زملائهم ومعلميهم وعند تعليم الطفل المعاق عقلياً أي نشاط يجب أن تكون المدة قصيرة وعلى فترات مع الأخذ بعين الاعتبار أن الطفل يجد صعوبة في الانتقال السريع من نشاط لآخر، كما أن الطفل يفتقر إلى المبادأة ، ولذا يجب على المعلمة تدريبه على المبادأة بان تجعله يختار ما يريده من لعب ونشاط.

فالنشاط إذن ليس مادة دراسية منفصلة عن المواد الدراسية الأخرىبل إنه يتخلل كل المواد الدراسية، وهو جزء مهم من المنهج المدرسي بمعناه الواسع (الأنشطة غير الصفية) الذي يترادف فيه مفهوم المنهج والحياة المدرسية الشاملة لتحقيق النمو المتكامل للتلاميذ وكذلك لتحقيق التنشئة والتربية المتكاملة المتوازنة ، كما أن هذه الأنشطة المدرسية تشكل أحد العناصر الهامة في بناء شخصية الطالب وصقلها وتشكيل سلوكه الايجابي وتغيير وتعديل السلوكيات السلبية وغير المقبولة اجتماعيا لدى للطلاب مما يؤدي ذلك إلى تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للأطفال.

وعلـــى هذا نستطيع القول أن الأنماط السلوكية السلبية لدى الأطفال تتغير عن طريق الأنشطة المختلفة ويقع على المنهج المدرسي عبء كبير فـــي تعـــديل السلوك السلبي للتلاميذ ومن الأمور التي يجب على المناهج المدرسية مراعاتها أن يهتم المنهج بما تعلمه الأطفال في داخل أسرهم قبل التحاقهم بالمدرسة حتى يستطيع تصويب ما قد يكون لديهم من أخطاء وأن يراعي مستوى النضج الذي وصل إليه التلميذ وحاجاته وميوله واستعداداته ويتـــيح المـــنهج السليم فرص متنوعة لملاحظة الطفل في علاقاته خارج المدرســـة وعلى أساس نتائج هذه الملاحظة يوجه الطفل توجيها يساعده علـــى اكتـــساب الـــسلوك السليم وأن يساعد المنهج التلميذ على استخدام الأســـلوب العلمي في التفكير وإكسابهم المهارات والاتجاهات والقيم حتى يـــستطيع مـــواجهة مـــا قد يعوقه من مشكلات في البيئة التي يعيش فيها وبالتالي يصبح التلميذ قادراً على التغيير وفي مجال الإرشاد بصفة عامة وتعـــديل الـــسلوك للأطفـــال بصفة خاصة فإن المرشد يمكن أن يلجأ إلى الأنـــشطة الرســـمية وغيـــر الرسمية لممارسة الإرشاد الإنمائي والوقائي والعلاجي

وفي إطار المدرسة يستطيع المرشد أن يستثمر مجموعات النشاط لتحقـــيق الأهداف الإرشادية في مراحلها المختلفة فعلى سبيل المثال يمكن للمرشـــد أن يـــستفيد من الأنشطة الثقافية والاجتماعية في تنمية مواهب وقدرات الطلاب الذين يتعامل معهم في الإرشاد وكذلك في معالجة بعض المـــشكلات النفـــسية مثل القلق الاجتماعي والعدوان والعزلة الاجتماعية وغيرها.

وعلى المرشد أن يحذر إدخال الطفل لجماعة النشاط قبل التأكد من استعداده لذلك الدخول والعمل على تهيئته لذلك لتحقيق أكبر درجة ممكنة مـــن الـــنجاح، كما يجب أن يعمل المرشد عن قرب مع رواد النشاط لهذا

الغرض بحيث يكون معروفاً لهم الأهداف العلاجية الخاصة لبعض الحالات وبأسلوب مبسط وسهل كما أن الإسراع في إدخال الطفل إلى مجموعة النشاط قبل التهيئة لذلك سيؤدي إلى إحباط الطفل فعلى سبيل المثال الطالب الذي يعاني من العزلة الاجتماعية لا يتم إدخاله لجماعة النشاط الاجتماعي قبل أن يتأكد المرشد أنه اكتسب بعض المهارات الاجتماعية التي تساعده على ذلك وحتى لا يتعرض لإحباط شديد.

د. أسلوب اللعب:

يعد اللعب إحدى الطرق والأساليب شائعة الاستخدام في مجال تعديل سلوك الأطفال وعندما نتحدث عن أسلوب اللعب فإن أول ما يتبادر إلى الذهن على أنه ذلك السلوك الذي يقوم به الطفل بغرض التسلية وتمضية الوقت واللعب بهذا المعنى يرتبط بالنواحي السلبية إن هذا النوع من اللعب هو اللعب غير الموجه وغير الهادف ولكن قد يكون اللعب وسيلة علاجية فعالة مع الأطفال لعلاج المشكلات السلوكية لديهم ويكون موجهاً وهادفاً وذا قيمة تربوية إذا ما استغل بطريقة صحيحة.فاللعب بالنسبة للطفل هو بالضبط وسيلة للتعبير اللفظي عند الكبار فالأطفال يعبرون عن أنفسهم ومشاعرهم من خلال اللعب وسلوك اللعب هو عبارة عن نشاط حر يمارسه الأطفال يسهم في تنمية سلوكهم وشخصياتهم وخفض مشاعرهم وانفعالاتهم فالطفل بحاجة إلى التخفيف من المخاوف والتوترات والصراعات النفسية التي يتعرض لها.

ولذلك يساعد أسلوب اللعب الطفل في التعبير والتنفيس عن انفعالاته ومخاوفه إذ يستخدم اللعب كمخرج للقلق والتوتر وإشباع الكثير من الحاجات والرغبات التي لا يتحقق لها الإشباع في الحياة اليومية للطفل وبالتالي تقل الإحباطات ومشاعر الضيق والقلق لدى الطفل في المواقف المختلفة فالطفل أثناء قيامه بسلوك اللعب وتوحده مع الأدوار التي يقوم بها في اللعب يستطيع تفريغ رغباته المكبوتة ونزعاته العدوانية ومخاوفه واتجاهاته السلبية وخراجها من داخله

إلـى اللعـبة التي يلعب بها كما أن سلوك اللعب ينمي مهارات التواصل اللفظي وغيـر اللفظـي لدى الأطفال ويعتبر أيضا وسيلة للتعبير عن الذات والكشف عن قدراتها ومواهبها وإمكاناتها ، ووسيلة للتخلص من المواقف والأحداث الضاغطة التـي يتعـرض لها في البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها ويزيد اللعب من اهتمام ودافعية الأطفال للتعلم وتنمية مداركهم ومعارفهم ومهاراتهم المختلفة مثل مهارات حـل المشكلة واتخاذ القرار وتحمل المسئولية خاصـة إذا كانت هذه الألعاب تدور حول مواقف حية ومشكلات واقعية ، وتمكينهم من تطبيق ما تعلموه من مهارات فـي المواقـف الحياتية المختلفة وتنمية بعض القدرات الخاصـة لدى الأطفال مثل القدرات الابتكارية والإبداعية وتنمية بعض الميول المهنية والعلمية لدى الأطفال ولقد استخدمت طريقة العلاج باللعب أو اللعب العلاجي Play therapay كطريقة فعالة للعلاج النفسي بالنسبة للأطفال الذين يعانون من بعض المخاوف والتوترات النفسية ولقد استخدم فرويد رائد مدرسة التحليل النفسي اللعب كأسلوب في العلاج النفـسي لأول مرة مع الطفل هانز الذي كان يخاف من الخيول إذ قام الطفل هانز بتمثيل دور الحـصان فـي ألعابه التلقائية لمرات متعددة وبعد ذلك تخلص من مخاوفـه من الخيول التي أصبحت مألوفة له وبذلك استخدم فرويد أسلوب اللعب التلقائي بديلاً عن التداعي الحر الذي كان يستخدمه في علاج الراشدين.

وكـذلك أيـضا اسـتخدم اللعـب في علاج الأطفال غير العاديين ومنهم المتخلفـين عقلـياً وذلـك في محاولة التأثير على سلوكهم وتعديله بشكل إيجابي ومباشر ولقد أوضحت ميلاني كلين أن ما يقوم به الطفل في اللعب الحر يرمز إلى الـرغبات والمخـاوف والـصراعات غير الشعورية وهو ما يتطلب من المرشد النفـسي إقامة علاقة مهنية خاصـة بالطفل يمثل فيها المرشد دور الشخص العادي بينما يقـوم الطفل بتوضيح عدد من الأدوار التي تعبر عن علاقاته مع الناس أو شـعوره نحـوهم فعن طريق اللعب يستطيع الطفل أن يسقط مشكلاته وصراعاته وانفعالاته المكبوتة

فاللعب يمثل أو يعد مخرجاً وتفريغاً لهذه الانفعالات والصراعات ولذا يجب أن يمارس اللعب في جو آمن يخفف من قلق الطفل ويسهم وتعديل سلوكه ومعالجة مشكلاته وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للطفل مع البيئة وتبعاً لذلك يمكن المرشد دراسة سلوك الطفل عن طريق ملاحظته أثناء اللعب،وأن يترك له حرية اختيار اللعبة الملائمة لسنه، وبالطريقة التي يراها مناسبة وهذا ما يعرف باللعب الحر، وقد يختار المرشد اللعب وأدوات اللعب المناسبة لعمر الطفل ومشكلته،ثم يترك الطفل يلعب وحده وقد يشاركه في اللعب تدريجياً ويقوم المرشد بدوره في تدوين ملاحظاته ومن الألعاب التي يمكن استخدامها مع الأطفال الدمى والصلصال، أقلام الرسم، الكرة، المكعبات الخشبية، نماذج السيارات، وقد يسمح للطفل أثناء اللعب أن يقذف بأدوات اللعب وأن يعبث بألوان الرسم وأن يكسر الدمى أو يمزق الورق لأن ذلك يخفف الميول العدوانية لدى الطفل العدواني وفي حالة الخوف من حيوانات معينة يمكن تخفيف خوف الطفل تدريجيا بتعويده على اللعب بدمى حيوانات تمثل التي يخافها على أن يتم ذلك في مواقف آمنة وسارة متدرجة ثم يكرر عرضها حتى يألف هذه الحيوانات ويمكن الذهاب به إلى حديقة الحيوانات ليراها على الطبيعة دون خوف أو قلق ويعتبر اللعب أسلوباً هاماً لتعليم الطفل المعاق عقلياً حيث يمكن للأم أن تعلم طفلها أشياء كثيرة عن طريق اللعب ويشعر الطفل أنه يلعب ويلهو وهو سعيد ومن خلال هذه المشاعر يتعلم الكثير من المهارات وفي اللحظة التي يفقد فيها إحساسه بمتعة اللعب يجب على الأم التوقف والاستجابة له وتختلف طريقة اللعب باختلاف السن ويساعد اللعب الطفل على التواصل مع غيره والتعبير عن نفسه ويتعلم المشاركة وتبادل الأدوار وبالتالي يكون أقل تمركزا حول نفسه وأقل أنانيه وفي أثناء اللعب مع الطفل يجب أن يقترن اللعب بالحديث حتى يتعلم الطفل التخاطب والتواصل

ولكي يتعلم الطفل التواصل يجب أن يكون هناك شخص آخر يتواصل معه وأن يكون هناك موضوع يدور حوله الحديث لذلك يجب التحدث معه بالأشياء

التي يمارسها في حياته اليومية وليس عن أشياء لا يعرفها ولا تمثل له شيء وعندما يتحدث الطفل قد يخطئ في نطق الألفاظ أو يعكس وضعها أو يعكس بعض الحروف في هذه الحالة يجب على الأم أن تطلب منه النطق بالطريقة الصحيحة.

هـ. تدريب وتعليم الوالدين:

تشير معظم الدراسات العربية والأجنبية أنه توجد علاقة بين الأسرة والسلوك المضطرب للطفل ، وإذا كان الطفل يعاني من اضطرابات سلوكية ، فإنها في الأصل بمثابة انعكاس لصراعات اجتماعية داخل الأسرة ، ومن هنا فإن أفضل طريقة لمساعدة الطفل هي تدريب وتعليم الوالدين بقصد تعديل أساليب المعاملة الوالدية اللاسوية التي يستخدمها الوالدان في تنشئة أطفالهم وتدريبهم على تعديل سلوك أطفالهم العدوانيين والسلوك الإنسحابي والنشاط الزائد والخجل وغيرها من المشكلات السلوكية لدى أطفالهم

وعلى هذا الأساس يعد التدريب على إدارة الوالدين ذات أهمية كبيرة في خفض المشكلات السلوكية لدى الأطفال حيث أن المشكلات السلوكية تأتي في معظم الأحوال من أسباب أسرية ومن خلافات وتوترات تحدث في محيط علاقاتهم بالأسرة ولهذا فلابد من أن تبحث الأسرة عن تلك الأسباب وأن تضع نهاية لها حتى تنخفض المشكلات السلوكية لدى الطفل فمسئولية حماية الطفل من الاضطرابات السلوكية تقع على عاتق الآباء والأمهات خاصة وأن الأطفال يسلكون بطريقة سلبية نتيجة لأساليب المعاملة الوالدية السلبية التي تقوم على أساس من النبذ والإهمال والقسوة في تنشئتهم وبالتالي لا يقتصر علاج المشكلات السلوكية على الطفل فقط بل يمتد ذلك ليشمل الوالدين معا أو أحدهما.

وأياً كان الأمر فإن تغيير سلوك الآباء واتجاهاتهم يكون له تأثير أفضل في تغيير سلوك الطفل ومن ثم فلابد أن تكون برامج الإرشاد وتعديل السلوك شاملة لكل من الطفل والوالدين ولذلك فإن تدريب وتعليم الوالدين يعد أمراً هاماً في تعديل سلوك

الطفل وتنشئته وذلك بهدف تعديل اتجاهات الوالدين ومساعدتهم على التعامل مع أطفالهم ومع مشكلاتهم بفاعلية عن طريق عدة فنيات وهى المحاضرات والمناقشات والنمذجة ولعب الأدوار والتعزيز والواجبات المنزلية والإرشاد بالقراءة فالنمذجة تستخدم في إرشاد الوالدين وقد تكون النمذجة حية في مواقف الحياة ويقوم بها الآباء أنفسهم وقد تكون النمذجة من خلال استخدام أشرطة الفيديو وذلك عن طريق تقديم أفلام تعليمية أو استخدام صور توضح أساليب التنشئة السليمة للأطفال كما يمكن استخدام السيكودراما ولعب الدور في إرشاد الوالدين حيث أن كثيراً من المشكلات التي يعانى منها الأطفال داخل الأسرة يمكن ترجمتها إلى مواقف تمثيلية يقوم فيها الطفل وأعضاء الأسرة بلعب الدور وقلب الدور معاً كما يمكن استخدام المحاضرات والمناقشات الجماعية بوصفها أحد أساليب الإرشاد الجماعي وتمثل المكون التعليمي في الإرشاد النفسي حيث يلعب فيها عنصر التعليم دوراً هاماً فهي تعتمد على إلقاء محاضرات سهلة على الآباء ثم يتخللها ويليها مناقشات وذلك بهدف تعديل اتجاهات الآباء نحو الأطفال وسلوكهم.

ويمكن أيضاً استخدام التعزيز في إرشاد الوالدين حيث يتم تعليم الآباء كيفية استخدام التعزيز عندما يؤدى الطفل السلوك المرغوب فيه ويقلع عن ممارسة العدوان كما يمكن استخدام الإرشاد بالقراءة وفيه يتم تزويد الآباء بالكتيبات المرتبطة بأساليب تنشئة الأطفال وكيفية التعامل إيجابياً معهم مما يساعدهم على اكتساب حصيلة واسعة من المعلومات والأفكار المفيدة التي تساعدهم على فهم الخصائص النفسية الطفل وسلوكه لأن ذلك يسهم إلى حد ما في تعديل البنية المعرفية لدى الآباء ويسهم في تغيير اتجاهاتهم فلا شك أن المعارف والمعلومات الجديدة تسهم في تعديل اتجاهات الأفراد.

ومما يجدر ذكره أن إرشاد الوالدين ومشاركتهما في البرامج الإرشادية وتعديل السلوك يعد شرطاً ضرورياً للتدخل الفعال في علاج مشكلات الأطفال وتأتي أهمية التدريب على إدارة الآباء من منطلق أن بعض الآباء يميلون معاملة أطفالهم

مما يدفع بهم إلى السلوك العدواني أو يمارسون ذلك السلوك نتيجة التصدع الذي يطرأ على الأسرة أو لوجود مشكلات وخلافات في محيط الأسرة فلذلك أن مشكلات الطفل غالباً ما ترتبط بمشكلات الوالدين ولهذا فإن تدريب الآباء على مهارات الوالدية ومهارات التواصل مع الأبناء يؤدي بالضرورة إلى تحسين العلاقات بين الآباء وأطفالهم وخفض العدوان والغضب لدى أطفالهم.

ومن المهارات الوالدية التي يتم التدريب عليها مهارات التواصل اللفظي وغير اللفظي بين الآباء والأبناء والقدرة على فهم انفعالات الأبناء وتفسيرها والتعرف عليها والقدرة على التحكم في انفعالاتهم وتنظيمها والقدرة على توصيل الانفعالات ونقلها بطرق ملائمة وفعالة كما أن الهدف من التدريب هو مساعدة الآباء على فهم ومعرفة أساليب المعاملة الوالدية السوية وكيفية التحكم في انفعالات الأطفال كالغضب والعدوان وتعديل اتجاهات الوالدية غير السوية التي يستخدمونها في تنشئة الأطفال وذلك من خلال تبصير الوالدين بالاتجاهات السوية وفهم الوالدين لحاجات الأطفال وأهمية العلاقة السوية بينهما وكيفية تعديل سلوك أطفالهم من خلال استخدام عدة فنيات تم تدريبهم عليها خلال جلسات البرامج الإرشادية.

ولقد دلت الدراسات النفسية على أن الأم تلعب دوراً هاماً في تنشئة الأطفال باعتبارها مصدراً للحب والدفء والحنان ولها أكبر الأثر في البناء والتكوين النفسي للطفل وتحديد سلوكه ولعل هذا هو السبب في إشراك الأمهات في البرامج الإرشادية وذلك على اعتبار أن الأم هي نقطة انطلاق الطفل وحجر الزاوية في نموه وهي التي تساعده على إشباع حاجاته ورغباته وتعمل على خفض توتراته وصراعاته وتجلب له الراحة والسرور فهي أكثر ارتباطاً بالطفل من الأب ولاسيما إذا كان الأب في حالة غياب دائم عن الأسرة سواء كان ذلك بالسفر للخارج لمدة طويلة أو بالسجن أو الموت أو كان وضع الأب في الأسرة ما يعرف بالحاضر الغائب نتيجة للضغوط الحياتية مما يجعل الطفل يشعر بالجوع العاطفي وهذا لا يعني التقليل من دور الأب في عملية التنشئة بل إبراز الدور الهام للأم فكلاً من الدورين معاً يشكلان أهمية كبيرة في نمو شخصية الطفل وتشكيل سلوكه وتنشئته.

وجملة القول يعتبر تدريب الوالدين أحد التدخلات الإرشادية الأكثر أهمية فــي خفض المشكلات السلوكية لدى الأطفال ومنها العدوان والغضب ويهدف إلى تعـديل أنمــاط الــتفاعل بين الآباء والأطفال وذلك من خلال تعزيز ودعم أنماط الـتفاعل الإيجابـية الاجتماعية داخل الأسرة بدلاً من أنماط التفاعل الإجبارية أو القهـرية وهــذا الــتدريب يقوم على فرضية مؤداها أن المشكلات السلوكية لدى الأطفــال تــنمو وتظهــر في الأسرة من خلال العقاب والتعزيز المباشر للسلوك العدوانــي وخلال العلاج يتبنى المعالج موقف توجيهي نسبياً حيث أنه يعلم الآباء استخدام إجراءات وتقنيات معينة لتعديل أساليب تفاعلهم واتجاهاتهم مع أطفالهم كما يــتم تــدريب الآبــاء أيضاً على تحديد وفهم وملاحظة المشكلات السلوكية لدى أطفالهم بطرق وأساليب جديدة وفعالة.

الفصل الثامن

تطبيقات عملية في تعديل سلوك الطفل

الفصل الثامن
تطبيقات عملية في تعديل سلوك الطفل

مقدمة :

وفــي هــذا الفصل سوف نتناول بعض المشكلات السلوكية التي تعتبرها أكثر المشكلات انتشاراً وشيوعاً لدى الأطفال داخل الفصل وكيفية التعامل معهــا من قبل المرشد نشئ من التفصيل في محاولة لإلقاء الضوء عليها وبيان مجموعة من الأساليب المستخدمة في تعديلها وخفضها.

أولا : النشاط الزائد:

يعتبر ســولومون solomons (١٩٥٧) هــو أول مــن استخدم كلمة hyperkinetic عند الحديث عن اضطراب الحفزة لوصف الأطفال ذوى النشاط الزائد والذين لديهم مدى قصير في الانتباه ولديهم اندفاعية وضعف فــي التركيز وعدم قدرة على إرجاء اشباعاتهم، ومما لاشك فيه أن بعض الأطفــال يظهرون سلوكيات مزعجة ومشوشة تؤثر على سير العمل في الفــصل الدراسي ويفسرها المعلمون غالباً على أنها تصرفات غير لائقة مــن طفل لا يشعر بالمسؤولية أو بعبارة أخرى طفل مشاغب وفوضوي ومــندفع وعدوانــي وشقي وغير مبالٍ وهذا ما يجعله موضع شكوى من المعلمــين والــوالدين ، دون أن يعلمــوا أن هذا الطفل يعاني من النشاط الحركــي الزائد، ولا يستطيع معه أن يسيطر على سلوكه واندفاعه وعدم انتــباهه، ولا يمكــن أن يبقــى هادئا في مكانه، بل يرغب ويشدة في أن يمــارس نشاط الجري والقفز باستمرار وفي أي مكان سواء في المنزل، المدرســة، الــشارع دون هــدف محدد وهذا يسبب قلق للآخرين، ممن يــتعاملون معه ومن ثم يستوجب الأمر ضرورة التدخل لمنع وإيقاف هذه السلوكيات المضطربة من الظهور لدى الأطفال.

وكثيــراً ما يوصف الطفل الذي يعاني من النشاط الزائد بالطفل السئ أو الــصعب أو الطفــل الذي لا يمكن ضبطه فبعض الآباء يزعجهم النشاط الــزائد لــدى أطفالهم فيعاقبونهم ولكن العقاب يزيد المشكلة سوءاً ويعتقد الكثيــر أن اضــطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه يخص الأطفال دون غيرهم، وأن الكبار لا يعانون من هذا الاضطراب، أي أن الأطفال ينمون مع هذا المرض وتختفي جميع أعراضه عند البلوغ. ويرجع هذا الاعتقاد الشائع إلى عدة أسباب من أهمها أنه لم يتم التعرف على هذا المرض إلا مــنذ فتــرة بسيطة نسبياً، فبالرغم من التعرف على هذا الاضطراب عند الأطفال منذ زمن بعيد، فإن حقيقة تأثيره على البالغين لم تتضح للعاملين فــي هــذا المجال إلا في العقود القليلة الماضية. وتدل الدراسات الحديثة على أن ما يقارب ثلثي عدد الأطفال الذين يتم تشخيصهم بهذا الاضطراب ســوف يعانــون من أعراضه بعد البلوغ بشكل يؤثر على جوانب حياتهم الأكاديمية والعملية والاجتماعية المختلفة

ولقــد كــان هوفمان (١٨٤٥) هو أول من وصف النشاط الزائد ويعرف النــشاط الحركــي الزائد بأنه نشاط مفرط وغير طبيعي وزائد عن الحد الطبيعــي المعقــول أو يمثل قدراً كبيراً من الحركة الجسمية ومقدار من السلوك غير الملائم فالنشاط الزائد هو زيادة في النشاط عن الحد المقبول بشكل مستمر، كما أن يمكن الحركة التي يصدرها الطفل لا تكون متناسبة مع عمره الزمني ومثال ذلك الأطفال في سن الثانية تكون حركتهم نشطة جــداً نحو استكشاف البيئة، لذا فهي مناسبة لعمرهم الزمني إلا أن نشاط مساوياً لهذا من قبل طفل عمره عشر سنوات خلال المناقشة الصفية يعتبر نــشاطاً غير مناسب ويطلق عليه أحياناً فرط الحركة أو اضطراب نقص الانتباه وهو أحد المشكلات السلوكية لدى الأطفال.

ويعــرف زكــريا الــشربيني (١٩٩٤) اضــطراب نقــص الانتباه بأنه اضــطراب يتــصف بضعف القدرة على التركيز وانجذاب الطفل إلى أي

مثير خارجي ملهياً عن المثير السابق في فترة لا تتجاوز الثواني وسرعة الغضب والضحك بعمق والانجذاب إلى أي شئ دون تفكير أو روية مادام قد استهواه .

و يعـرف بأنه سلوك اندفاعي مفرط وغير ملائم للموقف وليس له هدف مباشـر، و يـنمو بشكل غير ملائم لعمر الطفل ويؤثر سلبا على سلوكه وتحصيله ويزداد عند الذكور أكثر منه عند الإناث ويمكن تعريفه إجرائياً علـى أنـه الخروج من المقعد والتحدث دون إستئذان والتجول في غرفة الصف وإلقاء الأشياء على الأرض والإزعاج اللفظي.

فالأطفـال ذوى النـشاط الـزائد دائمي الحركة بصورة غير مقبولة فلا يستقرون في مكان واحد لأكثر من دقائق ويخرجون من أماكنهم كثيراً ولا يركزون طويلاً على أي شئ يقال أو استكمال الشيء حتى نهايته ويحبون كثـرة الكـلام والثرثـرة وعـدم القدرة على الالتزام بالنظام ويقاطعون الآخرين، وغالباً ما يحملقون في الفصل الدراسي وما به من أدوات أكثر مـن المعلـم أو السبورة أو حتى المهام التي توكل لهم ويكون أداؤهم في معظمـه غير مكتمل ويعانون عدم القدرة على ضبط الذات ولديهم زيادة غيـر عادية في الطاقة ويبدو ذلك في صورة عدم الجلوس مستقراً وعدم الانتباه والقدرة على التركيز وشرود الذهن والقابلية التشتت والتحول من نشاط إلى آخر بسرعة.

ويعتقد البعض أن ما يسمى بالنشاط الحركي الزائد هو مرض مستقل قائم بذاته وهذا اعتقاد خاطئ فالنشاط الحركي الزائد يعتبر عرض لكثير من الاضطرابات المختلفة أو بعضها فقد يكون الطفل زائد النشاط بسبب تلف مخـي أو اضـطراب انفعالـي أو ضعف عقلي وعلى هذا يظهر النشاط الحركي الزائد لدى الأطفال الذين يعانون من إصابات في المخ أو تخلف عقلي أو يكون لديهم اضطرابات انفعالية مما يترتب على ذلك نتائج سلبية

من نقص الانتباه وقلة فترات النوم وبعض المشكلات الدراسية والمشكلات المعرفية والاندفاعية وعدم القدرة على السيطرة على النشاط الحركي وسرعة الاستثارة وعدم التروي في التفكير والمسارعة إلى رد الفعل دون ضابط، وعدم السيطرة على الانفعالات قولاً أو عملاً ولهذا نستخلص أن النشاط الزائد يتميز بثلاثة أعراض أساسية وهي الاندفاعية وعدم الانتباه والحركة الزائدة غير الهادفة وغير المقبولة اجتماعياً إلى جانب مجموعة أعراض ثانوية منها ضعف التحصيل الدراسي وعدم القدرة على إقامة علاقات طيبة مع الآخرين وعدم الطاعة وممارسة العدوان وإحداث الفوضى وضعف القدرة على تحمل الإحباط وعدم الاتزان الانفعالي ونقص تقدير الذات وصعوبة التركيز في الأنشطة المدرسية واللعب كما يعاني بعض الأطفال من ذوي النشاط الزائد من صعوبات التعلم

وتشير الإحصاءات إلى أن ٩٠% من الأطفال الذين تم تصنيفهم على أنهم يعانون من النشاط الزائد ونقص والانتباه هم من الذكور، على الرغم من أن بعض الدراسات قد أشارت إلى أن عدد الإناث والذكور الذين يعانون منه متساوي ويلزع الذكور عادة إلى النشاط الحركي أكثر من الإناث فقد تجد العديد من الإناث اللواتي يواجهن مشكلة النشاط الحركي الزائد ونقص الانتباه يملن أكثر لأحلام اليقظة ويشعرن بعدم الرضا، وكثيرا ما يواجهون مشاكل في التحصيل الأكاديمي، إلا أنهن لا يستطعن الانتباه بنفس الدرجة التي يكون عليها الذكور الذين يعانون من نفس المشكلة إذ نجد الذكور عادة يخرجون من مقاعدهم الدراسية ويتحدثون دون انتظار لدورهم. كما أنهم يقاطعون عادة الآخرين ويزعجونهم وكثيراً ما يجعلون الحياة بالنسبة لهم ولغيرهم صعبة وغير مريحة، فهم قادرون على إثارة الخلافات والصراعات داخل الفصل أو حتى في منزل، وقد يفعلون ذلك

حباً للإثارة والاستمتاع، ويصفهم الوالدين والمعلمون عادة بالكسل والعناد وعــدم القدرة على تحمل المسؤولية. كما أن كثيراً من الأطفال ينزعجون مــنهم وينفضلون عدم مصاحبتهم فهم يتصرفون أقل بكثير مما هو متوقع منهم ومن قدراتهم الحقيقية وغالباً ما يكون تقدير الذات لديهم منخفضاً.

وتــشير الإحــصاءات إلى أن ٥٠% من الأطفال الذين يعانون من تشتت الانتبـاه يمكن تعليمهم في الفصل الدراسي باستخدام استراتيجيات تربوية ملائمة معهم وإعداد المعلم بشكل مناسب لمساعدتهم أما بقية الأطفال ٥٠ % أيضا فإنهم يحتاجون إلى بعض الخدمات الخاصة الملائمة لهم.

وتبـين الدراســات أن اضطراب النشاط الزائد ونقص الانتباه يترافق مع عــدد مــن الاضطرابات النفسية الأخرى فهناك علاقة بين فرط النشاط والاضــطرابات الــسلوكية كمــا أن هناك أيضاً بينه وبين الاضطرابات الذهانــية مثل الفصام واضطرابات النمو ومنها اضطراب التوحد كما أن بعض الأطفال الذين يعانون من صعوبات التعلم قد يعانون بشكل أو بآخر مــن فرط النشاط أو نقص الانتباه وأن بعض الأطفال المصابين بالفصام تظهر لديهم أعراض نقص الانتباه أو فرط النشاط.

أسباب النشاط الزائد:

حاولــت نظريات عديدة تفسير النشاط الزائد وتحديد أسبابه وتوصلت إلى أن هناك العديد من العوامل الوراثية والأسرية والثقافية والاجتماعية والتي تــتفاعل معا في حدوث النشاط الزائد ويمكن توضيح هذه الأسباب في ما يلي

١- عوامل بيولوجية: وتتمثل في الإصابة المخية وحدوث تلف بالمخ نتـيجة لتعــرض الدم لمواد ضارة أثناء الحمل مثل التدخين أو تعاطي بعض الأدوية، وأحيانا نتيجة للولادة قبل الأوان أو لعُسر الــولادة ، ممــا ينــتج عنه تلف لبعض خلايا المخ بسبب نقص

الأوكسجين فالأطفال ذوى النشاط الزائد معظمهم لديهم اضطرابات كهروفسيولوجية في أداء وظائف المخ مما يؤدى ذلك إلى ظهور الاستجابات غير المناسبة لديهم.

٢- عوامل وراثية: للوراثة دورا كبيرا في حدوث مثل هذا الاضطراب حيث قد يتوارثه أفراد العائلة وهناك سبب آخر وهو نقص بعض الموصلات الكيميائية العصبية بالمخ مما يتسبب في اضطراب النشاط الحركي الزائد وأن حوالي ١٠% من آباء مفرطي النشاط الزائد كانوا هم أيضا مفرطي الحركة والنشاط في ويعني ذلك أن النشاط الزائد اضطراب أسرى ينتقل من الآباء إلى الأبناء وان آباء الأطفال الذين يعانون من النشاط الزائد غالبا ما يكونون قد عانوا من ذلك الاضطراب في طفولتهم مما يعنى ذلك انتقال جينى وراثى للنشاط الزائد وأن هناك زيادة فى نسب وجود النشاط الزائد بين التوائم المتشابهة وكذلك بين أقارب الأطفال ذوى النشاط الزائد الذين يعانون هم أنفسهم من النشاط الزائد وكذلك التشوهات الخلقية أثناء الولادة وهزات المخ بسبب حوادث تعرض لها الطفل

٣- عوامل نفسية وبيئية ويتمثل ذلك في عوامل التنشئة الوالدية مثل سوء المعاملة الوالدية وعدم استقرار الأسرة حيث تتعرض بعض الأسر لاضطرابات اجتماعية ونفسية واقتصادية تؤدى إلى تدهور العلاقات بين أفرادها وتؤثر عليها ويكون الأطفال أكثر عرضة لنتائج هذا الاضطراب فالآباء الذين يعانون من العصبية وسرعة الاستثارة يؤدى ذلك إلى جعل أبنائهم عرضة للإصابة بهذا الاضطراب وهذا مما يعنى أن الأطفال يتعلمون النشاط الزائد من خلال النمذجة الوالدين علاوة على الأحداث الضاغطة

والاحباطات الشديدة وتتضمن العوامل البيئية مضاعفات الحمل والرضع، والتلوث بالسموم والمعادن كالرصاص والمواد الاصطناعية التي تضاف إلى الأغذية وتعطيها نكهة أو لون أو للمحافظة عليها مثل الأيسكريم والكيك وغيرها، وسوء التغذية والمثبطات، والتعرض للإشعاع، والحوادث.

أعراض النشاط الزائد : هناك العديد من الأعراض الرئيسة والثانوية للنشاط الزائد ويظهر ذلك في عدم استقرار الطفل والقيام كثيرا من على الكرسي فهو لا يستطيع الجلوس في الفصل كثيراً بل يترك مقعده في الصف ودائما يقفز على المقاعد ويتجاوز زملائه أثناء دخول الفصل ويتمشى كثيرا بين المقاعد ويتعمد عمل حركات ورعشات بوجهه وكثيراً ما يكون تركيزه ضعيفاً ومشتت الانتباه مما يجعل من الصعب عليه التركيز في أعماله المدرسية والمنزلية وحتى في الألعاب والأنشطة ويظهر نقص الانتباه لديهم في شكل الانقطاع المبكر عن أداء المهام وترك هذه المهام دون إكمالها أو التفكير في إنهائها والانتقال من نشاط إلى آخر وهكذا يتوالى الفشل ويتوالى التنقل ويكون الطفل عاجزا عن التركيز فلا يستطيع أن يركز على شيء واحد أكثر من بضع دقائق أو ثوان معدودة لينتقل بعدها إلى مثير آخر وعن البقاء هادئا مما يؤدي ذلك بدوره إلى حدوث اضطراب في الفصل فالنشاط الزائد يؤثر على سلوك الفرد وأدائه في المدرسة وعلى علاقاته مع معلميه وأقرانه كما أن الأطفال ذوي النشاط الزائد يتميزون بالاندفاعية فغالبا ما يتصرفون دون تفكير في المواقف فضلاً عن الانتقال السريع من نشاط إلى آخر وعدم القدرة على الانتظار حتى يحين دوره في الألعاب هذا بالإضافة إلى الميل إلى الاستجابة بسرعة في المواقف وكثيراً ما يظهرون عدم إتباع للتعليمات ويفشلون في إنهاء واجباتهم على الشكل المطلوب ومما لا شك فيه أن هناك فروق كمية وليست نوعية بين النشاط الزائد وبين الطفل

العادي فسلوك الطفل الذي لديه نشاط زائد يكون سلوكا اندفاعيا ومثيرا للانزعاج ومن الأعراض الأخرى التي تصاحب النشاط الزائد صعوبة التعلم ولذلك يرى بعض العلماء امكانية التعرف على الأطفال ذوى النشاط الزائد وتمييزهم عن غيرهم من الأطفال العاديين عن طريق معرفة مقدار ضعفهم وعجزهم في المدرسة وهذا مما يعنى أن الأطفال الذين يظهرون نشاطات زائدة كثيراً ما يواجهون صعوبات تعلم وبخاصة في القراءة ولكن العلاقة بين النشاط الزائد وصعوبات التعلم ما تزال غير واضحة هل يسبب النشاط الزائد صعوبات التعلم أم هل تجعل الصعوبات التعليمية الأطفال يظهرون نشاطات زائدة؟ أم هل أن الصعوبات التعليمية والنشاط الزائد ينتجان عن عامل ثالث غير معروف؟ بعض العلماء يرى أن التلف الدماغي يكمن وراء كل منهما ولكن البحوث العلمية لم تدعم هذا الاعتقاد دعماً قاطعاً بعد وعلى كل حال رغم أن الأطفال ذوى النشاط الزائد يكون مستوى ذكاءهم طبيعي فإنهم يعانون من مشكلات وصعوبات دراسية بسبب نقص الانتباه لديهم والمشكلة هنا ليست فقط في عملية ضعف الانتباه بل في كونهم لديهم صعوبة من حيث القدرة على التركيز ولا يستطيعون التعبير عما يعرفونه فمن الصعب عليهم الجلوس مدة طويلة ليستمعوا إلى درس كامل أو كتابة موضوع معين ويضاف إلى ذلك أن الأطفال ذوى النشاط الزائد يعانون صعوبة في بناء علاقات وتفاعل اجتماعي مع أقرانهم وإذا اشتركوا مع أقرانهم في أية لعبة فإنهم لا ينتظرون دورهم بسبب اندفاعيتهم وتسرعهم، فتسوء العلاقات فيما بينهم وبين زملائهم وهكذا يقع هؤلاء الأطفال في دائرة التفاعلات السلبية مع الآخرين ويبدي هؤلاء الأطفال رغبة شديدة في أن يكونوا مقبولين من الأطفال الآخرين، غير أنهم يتسرعون بإصدار الأحكام على أقوال أو أفعال الآخرين دون تفكير ومن ثم تظهر لديهم العديد من المشكلات الاجتماعية والتي تتمثل في الميل إلى المشاجرة والعدوان مع الآخرين ولا

يمكنهم اللعب معهم بشكل جيد لفترة طويلة من الوقت وليس لديهم أصدقاء كثيـرون ولأنهم دائما يعانون الرفض من الأقران فإنهم قد يصادقون من هـم أصغـر منـهم كمـا أنهم يعانون من اضطرابات النوم والكوابيس والمـشكلات الصحية ويعانون أيضا من الشعور بالإحباط لأنه الأسباب مع تدني مستوى الثقة بالنفس وذلك نتيجة لإجبارهم على البقاء في أماكنهم ومقاعـدهم مما قد يدفع بهم إلى العدوان والتخريب والتحطيم بكل صوره لكـل مـا تصل إليه أيديهم من أشياء وكل ما يحيط بهم كما أنهم يعانون الشعور بالغضب وعدم الامتثال لتوجيهات وأوامر المعلمين والوالدين هذا بالإضافة إلى المشكلات المعرفية والأكاديمية حيث يتصف الطفل بضعف التحصيل الدراسي، والرسوب المتكرر، وشرود الذهن، والاستغراق كثيرا في أحلام اليقظة وضعف الذاكرة العاملة ويعانون أيضا من انخفاض تقدير الـذات والقلق والاكتئاب وغيرها من المشكلات الانفعالية ومن هنا يمكن القـول إنه لا يمكن الجزم بوجود النشاط الحركي الزائد عند الطفل إلا إذا تكررت منه أعراضه في أكثر من مكان في الأسرة والمدرسة أو الشارع وعـند الأصدقاء ويكون ذلك بعد ملاحظته ومراقبه الطفل مدة لا تقل عن ستة أشهر للتأكد من النشاط الزائد عند الطفل وذلك من قبل الوالدين والمعلمين ويتـسم الأطفـال الصم في الغالب بالاندفاعية والحركة الزائدة وعدم القدرة على ضبط النفس.

استراتيجيات وأساليب خفض النشاط الزائد

ومن طرق تعديل السلوك المتعلقة بالنشاط الزائد ما يلي

١- الـتعاقد الـسلوكي: وهـو عبارة عن اتفاقية مكتوبة بين المعلم والطفـل تبين الاستجابات المطلوبة من الطفل وتحديد المعززات التي سيحصل عليها عندما يسلك على النحو المرغوب فيه ويمتنع عـن إظهار النشاطات الحركية الزائدة وكذلك قد يتم الاتفاق بين الطفـل ووالديـه على تقديم مكافآت في مقابل التقليل من النشاط

المنزل وهذا يناسب الأطفال الأكبر سنا والمراهقين ومثال ذلك حصول الطفل على مبلغ معين من المال يزداد تدريجيا إذا التزم بالجلوس بشكل هادئ في المنزل وقام بترتيب غرفته الخاصة قبل خروجه منها وبإكمال واجباته اليومية في الوقت المحدد لها ويمكن للأب أن يقدم للطفل أو المراهق بعض المفاجآت الأخرى في نهاية الأسبوع، كاصطحابه في نزهة أو رحلة، أو أي عمل آخر محبب للابن إذا التزم ببنود العقد بشكل كامل، وتكون هذه المفاجآت معززًا آخر يضاف لما اتفق عليه في العقد.

٢- التعزيز الايجابي اللفظي والمادي للسلوك المناسب ويتمثل ذلك في المدح والثناء عندما يجلس الطفل ذي النشاط الزائد هادئا ويقوم بنشاط مقبول وهادف فنقول له مثلا رائع لقد جلست بهدوء أو يتم تقديم مكافأة مادية له وهذا ما يناسب الأطفال الأصغر سنا وكذلك استخدام التعزيز الرمزي وهو ما يعرف بنظام النقط ويتم ذلك من خلال تقديم معززات رمزية لسلوك الطفل الإيجابي مثل النجوم عقب حدوث السلوك المرغوب، ومن ثم يتم استبدال هذه المعززات الرمزية بمعززات عينية مثل النقود والهدايا أو المشاركة في رحلة وغيرها ويعني ذلك أن يضع الأب أو المعلم جدولاً مقسمًا إلى خانات صغيرة حسب أيام الأسبوع ، ويوضع في هذه الخانات إشارة أو نقطة عن كل عمل إيجابي يقوم به الابن سواء إكماله الواجب المدرسي أو جلوسه بشكل هادئ أو مشاركته لأقرانه في اللعب بلا مشاكل، ثم تجمع له النقاط في نهاية الأسبوع، فإذا وصلت إلى عدد معين متفق عليه مع الطفل فإنه يكافأ على ذلك مكافأة رمزية كما يمكن إضافة النقاط السلبية التي تسجل في نفس الجدول عن أي سلوك سلبي يقوم به، وكل

نقطـــة سلبية تزيل واحدة إيجابية، وبالتالي تجمع النقاط الإيجابية المتبقــية ويحاسب عليها ومن المهم جدا أن تكون هذه اللوحة في مكـــان واضـــح ومشاهد للطفل حتى يراها في كل وقت، ونظام التعزيز الرمزى ذلك مفيد للأطفال الذين لا يستجيبون للمعززات الاجتماعية مثل المديح والثناء.

٣- أحاديــث الــذات وتستخدم لخفض وتعديل السلوك الاندفاعي مع الأطفـــال ذوى النشاط الزائد من العاديين وغير العاديين وخاصة ضـــعاف السمع وليس الذين لديهم صمم كلى لأن ضعاف السمع وكـــذلك الأطفـــال المعاقين عقليا القابلين التعلم لديهم القدرة على التذكر بنسب متفاوتة ويتم ذلك بتعليم الطفل أن يتحدث إلى نفسه بما يجب أن يفعله بصوت مرتفع أولا ثم يتحرك بعد ذلك فيقول مثلا أريد أن أنهى هذه المسألة ثم ألعب بعد ذلك ولعل جملة قف وفكـــر قبل أن تتحرك تعبر عن هذا الأسلوب وكذلك من الفنيات السلوكية المعرفية المناسبة لخفض أعراض النشاط الزائد أسلوب التدريب على حل المشكلة في الموقف الجماعي وأسلوب الضبط الذاتي للسلوك وتشمل الملاحظة الذاتية والمتابعة الذاتية والتعزيز الذاتي أي أن الطفل الذي يستطيع ضبط نفسه في ظروف معينة يـــستطيع تعمـــيم التغيـــرات التي تطرأ على سلوكه دون تدخل علاجي خارجي وضبط سلوكه بناء على ذلك.

٤- ضـــبط المثيـــرات أو المشتتات الخارجية أو الإقلال منها والتي تعمـــل علـــى تشتيت انتباه الطفل حيث تفترض نظريات النشاط الـــزائد أن هذا السلوك يكون ناتجا عن وجود استثارة زائدة لدى الطفـــل وبالتالي عن طريق تقليل المثيرات البيئية التي تؤدى إلى ذلـــك يزداد تركيز الانتباه لدى الطفل فأهم المشكلات التي تواجه

الطفل المصاب بهذا الاضطراب هو نقص القدرة على السيطرة على المثيرات الخارجية، ولذلك يحتاج هذا الطفل إلى برنامج يتضمن تقليل المثيرات البيئية الخارجية التي تؤدي إلى الاستثارة الزائدة وتشتت انتباه الطفل ثم استخدام أساليب التعزيز والعقاب ثم تدريب الطفل على عملية الضبط والتنظيم الذاتي لسلوكه.

٥- تدريب وتعليم الآباء والمعلمين على كيفية التعامل مع الطفل المفرط النشاط حيث يتم إرشاد وتوجيه الوالدين إلى كيفية التعامل داخل المنزل مع الطفل المضطرب ، من خلال التعريف بهذا الاضطراب وطرق التعامل مع سلوك الطفل وزيادة الوعي لديهم بنتائج أساليب المعاملة الوالدية غير السوية وتأثيراتها السلبية على أطفالهم ولقد كشفت الدراسات أن معظم المشكلات المرتبطة بسلوك الطفل هي نتيجة استجابة الطفل للخصومات والخلافات داخل محيط الأسرة ومن ثم فإن ذلك يتطلب إرشاد الآباء وتعليمهم الأساليب السوية في معاملة الأطفال حتى يمكنهم مساعدة أطفالهم على ضبط انفعالاتهم وتوجيه وإرشاد المعلمين إلى كيفية التعامل مع الطفل داخل المدرسة وفي حالة التعامل مع طفل لديه نقص في الانتباه ومن ثم ولا يستطيع إتمام واجباته المدرسية هنا يستطيع الآباء القيام بمساعدة الطفل من خلال تقسيم الأعباء المهام المطلوبة والواجبات المكلف بها الطفل إلى وحدات صغيرة لإنجازها مع تقديم المعززات كلما استطاع الطفل إنجاز وحدة من وحدات هذا العمل وهذا ما يعرف بجدولة المهام، والأعمال، والواجبات المطلوبة، والاهتمام بالإنجاز على مراحل مجزأة مع التعزيز وذلك بشرح المطلوب من الطفل له بشكل بسيط ومناسب لسنه واستيعابه، والاستعانة بوسائل شرح مساعدة

لفظية وبصرية مثل الصور والرسومات التوضيحية وعمل خطوات معينة يجب عملها تبعاً لجدول معين وفي وقت معين كما يمكن خفض النشاط الزائد لدى الأطفال عن طريق التدريب المتكرر على القيام بأنشطة رياضية وثقافية واجتماعية مختلفة ويجد المتعة فيها وتزيد من التركيز والمثابرة، مثل تجميع الصور، وتصنيف الأشياء حسب الشكل والحجم واللون وألعاب الفك والتركيب والجدير بالذكر أن الهدف من تدريب الوالدين هو تدريبهم على إدارة سلوك أطفالهم بفاعلية أكثر ومساعدتهم على تنمية الثقة بالنفس في قدرتهم على القيام بمهارات الوالدية بشكل فعال وتعزيز قدراتهم وتحسين مهارات المواجهة لديهم عندما يتعرضون لمواقف ضاغطة في تنشئة أطفالهم.

٦- أسلوب التدريب على الاسترخاء العضلي المتصاعد حيث يتم تدريب الأطفال على الاسترخاء العضلي التام في جلسة تدريبية منظمة على افتراض أن الاسترخاء يتناقض والتشتت والحركة الدائمة ويستند ذلك إلى فرضية أن تدريب الأطفال ذوى النشاط الزائد على الاسترخاء يجعل هؤلاء الأطفال يشعرون بالهدوء ويقلل من تشتتهم.

٧- كما يمكن علاج أو تعديل سلوك النشاط الزائد عن طريق أسلوب لعب الأدوار لتدريب الطفل على بعض المهارات الاجتماعية والتمثيل النفسي المسرحي (السيكودراما).

ثانيا : السلوك العدواني

لاشك أن مفهوم العدوان مفهوم قديم قدم الإنسان نفسه ولقد سجل القرآن الكريم أول عدوان حدث في حياة البشر على ظهر هذه الأرض وهو عدوان ابني آدم "قابيل على أخيه هابيل" حيث قال تعالى {وَاتْلُ عَلَيْهِمْ نَبَأَ

ابْنَيْ آدَمَ بِالْحَقِّ إِذْ قَرَّبَا قُرْبَاناً فَتُقُبِّلَ مِن أَحَدِهِمَا وَلَمْ يُتَقَبَّلْ مِنَ الآخَرِ قَالَ لأَقْتُلَنَّكَ قَالَ إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ اللَّهُ مِنَ الْمُتَّقِينَ) [سورة: المائدة – الآية: ٢٧].

وعلى هذا كان العدوان موجوداً منذ القدم ولا يزال قائماً في الحاضر وإن تعددت أنواعه وأشكاله وسيظل إلى أن تقوم الساعة ويرث الله الأرض ومن عليها وفي العصر الحديث يمثل العدوان ظاهرة سلوكية واسعة الانتشار تكاد تشمل العالم بأسره ولم يعد العدوان مقصوراً على الأفراد وإنما اتسع نطاقه ليشمل الجماعة والمجتمعات بل ويصدر أحياناً من الدول والحكومات.

ولهذا كان موضوع العدوان من أكثر الموضوعات التي حظيت بالدراسة والمناقشة في ميدان علم النفس وغيره من ميادين العلم والمعرفة كالدين والفلسفة والاجتماع وتعود البدايات الفعلية لدراسة هذه الظاهرة إلى أوائل القرن الماضي حينما كتب فرويد عن العدوان في كتابه الذي نشر عام (١٩٠٥) تحت عنوان ثلاث مقالات في نظرية الجنس وتلي ذلك العديد من المؤلفات التي تناولت العدوان نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر " كتاب الإحباط والعدوان إعداد دولارد وميللر (١٩٣٩) ثم أعقب ذلك ظهور العديد من النظريات التي تناولت تفسير العدوان ومظاهر التعبير عنه سواء في صورة صريحة كالعدوان الجسمي واللفظي أو في صورة ضمنية وغير صريحة مثل العدائية وأن مسار العدوان لا يتجه نحو الآخرين فقط بل يتجه أيضاً نحو الذات وأن هناك أنواع عديدة للعدوان فليست العدوانية كلها شر أو هدامة بل هناك العدوانية السوية أو الإيجابية الضرورية لبقاء الإنسان والتي يحتاجها في تعامله مع الآخرين فالإنسان لا يستطيع أن يبقى على قيد الحياة ما لم يكن لديه قدراً من العدوان وذلك لمواجهة تحديات الحياة ولذا فهي تساعده في التغلب على المصاعب والعوائق التي تحول دون تحقيق ذاته أو تهدد وجوده فكم من شخص

أو انفعالية مثل أن يقول الشخص أنا شخص سيء وأنا لا أستطيع فعل شيئًا صحيحًا وأنا شخص غير جدير بالاستحقاق ومن أمثلة الإساءة المادية للذات أن يضرب الشخص رأسه في الحائط وأن يضرب عن الطعام لفترة أو يحاول الانتحار من خلال أخذ جرعات كبيرة من العقاقير نتيجة الشعور باليأس والعجز والاكتئاب وكذلك التدخين وتعاطي المخدرات والشعور بالذنب والتقليل من شأن الذات وتحقيرها ولوم الذات وإيذائها كل ذلك يمثل عدوانًا على الذات.

أما العدوان على الآخرين فهو العدوان الذي يرمي إلى إيذاء شخص ما وتخريب ممتلكاته سواء كان ذلك في صورة جسمية أو لفظية مثل القتل والسرقة والإيذاء النفسي للآخرين ويترتب العدوان على الآخرين نتائج خطيرة تتمثل في إيداع المعتدي في السجن وفقدان الأصدقاء والألفة والحميمية في العلاقات الأسرية والسمعة السيئة وقد يكون هذا العدوان موجهًا نحو ممتلكات الآخرين بهدف إتلافها وتخريبها.

ولقد ميز بص Buss(١٩٦١) بين نوعين من العدوان وهما العدوان الجسمي (البدني) وهو يشير إلى الاعتداء على الشخص الآخر من خلال استخدام أجزاء الجسم بهدف إلحاق الأذى به كالضرب والدفع أو العراك بالأيدي أو استخدام الأسلحة والأدوات الأخرى كالسكين والبندقية، والعدوان اللفظي وذلك في مقابل العدوان غير اللفظي ويشير العدوان اللفظي إلى استخدام اللغة أو الألفاظ في التعبير عن العدوان بهدف إلحاق الأذى بالآخرين أو هو استجابة لفظية تصدر عن الفرد حيال الأشياء والأشخاص الآخرين كالسب والشتائم والتقليل من أهمية وشأن الآخرين والنقد والسخرية منهم والتنابز بالألقاب والنميمة وإطلاق النكات وترويج الإشاعات المغرضة واستخدام عبارات التهديد والتهكم أما العدوان غير اللفظي فهذا النوع لا يعتمد على الألفاظ بل يستخدم الإشارات والإيماءات

مثل إخراج اللسان والبصاق وتجاهل الآخر وعدم الاهتمام به أو بحديثه والامتناع عن النظر نحوه ورد السلام عليه فهو يعنى كل سلوك يرمي إلى احتقار وإهانة الآخر.

ويرى بص أن العدوان الجسمي واللفظي يمكن أن يكون في صورة مباشرة مثل ضرب شخص ما أو في صورة غير مباشرة حيث أن الشخص المعتدي يتجنب الهجوم المضاد لأن لديه صعوبة في ذلك ومن أمثلة العدوان غير المباشر إشعال النار في منزل الجيران وأن هذا السلوك العدواني غير المباشر يتضمن سلوكيات مثل النبذ والطرد الاجتماعي والتجاهل كما يتضمن عادة استخدام أفراد آخرين كوسيلة للهجوم.

وإضافة إلى ذلك هناك العدوان الوسيلي ويعني استخدام العدوان اللفظي والجسمي كأداة أو وسيلة للحصول على شيء ما وقد لا يكون للفرد الحق في الشيء ولكن يستخدم القوة الجسمية والتخويف للحصول على هذا الشيء وهذا العدوان لا يستخدم بوصفه أداة أو وسيلة ضد الشخص نفسه بل هو يعني استخدام العدوان كأداة لتحقيق الهدف ومن أمثلة ذلك الطفل المشاغب الذي يدفع طفل في ملعب المدرسة على الأرض ليحصل على الكرة وقيام الطبيب ببتر أحد أعضاء المريض إنقاذاً لحياته وكذلك رجل الأمن الذي يلقي القبض على اللص ويودعه في السجن فعمل الطبيب تكمن وراءه دوافع إنسانية تهدف إلى إنقاذ المريض على الرغم من أنه يؤلم الشخص أما رجل الأمن فهو يقوم بالاعتداء على اللص وحجزه بهدف حماية المجتمع من شره.

فالعدوان الوسيلي هو عدوان يكون موجهًا إلى تحقيق هدف معين عوضا عن إلحاق الأذى بالفرد ومثال ذلك الحصول على المال كهدف من السرقة التي يقوم بها السفاح ويطلق بعض العلماء على العدوان الوسيلي تسمية العدوان الإيجابي الاجتماعي Proactive بوصفة سلوك عدواني

غيــر انفعالي يكون موجهاً نحو تحقيق هدف ما فهو يشمل قيام الشخص باستخدام العدوان كوسيلة للحصول على ممتلكات الآخرين أو الأشياء التي بحوزتهم وبعبارة أخرى أن هذا النوع من العدوان هو مجرد وسيلة وليس غايــة فهــو سلوك يقصد به تحقيق أهداف معينة وليس بالضرورة إيذاء الشخص الواقع عليه العدوان ومثال ذلك الملاكم المحترف الذي يسعى إلى إيذاء خصمه بهدف الفوز والمكسب.

وهــناك العدوان العدائي Hostile Aggression وهو العدوان الــذي يحدث داخل سياق الغضب المرتبط به أي أنه يحدث نتيجة تعرض الفرد للأذى من الآخرين فيستجيب وهو في حالة انفعالية غاضبة ويكون انفعالــه بدرجة عالية وهذا النوع من العدوان قليلاً ما يمكن للفرد التحكم فــيه حــيث يكــون أكثر اندفاعية وينشأ في الغالب كرد فعل دفاعي في الاســتجابة على المثيرات الإحباطية والاستفزازات المدركة التي يدركها الفــرد وهــذا العــدوان العدائي هو ما أشار إليه بركويتز Brkowitz بالعــدوان الانفعالي Emotional Aggression حيث يرى أن المواقف غيــر الــسارة تحدث وجدان سالب عام لدى الفرد وأن العدوان الانفعالي يحــدث غالــباً في المواقف المرتبطة بالغضب وفي الاستجابة إلى خبرة الوجدان السالب وهكذا فإن العدوان العدائي تطلق عليه مسميات عدة منها العــدوان الغاضــب والعدوان الانفعالي والعدوان الاستجابي وكلها تعني السلوك العدواني الذي يصدر عن الفرد في الاستجابة للأحداث والمواقف التي يدركها الفرد بوصفها استفزازية أو هي في الواقع استفزازية بالفعل.

ومن الجدير بالذكر أن العدوان العدائي والعدوان الوسيلي يتفقان فــي محاولــة إلحاق الأذى والضرر بالآخرين ولكنهما يختلفان من حيث الهــدف كما أن محك التمييز بينهما يكمن في انفعال الغضب الذي يكون مــصاحبا فــي الــسلوك العدواني العدائي بينما لا يشترط تواجد انفعال

الغـضب فـي العـدوان الوسـيلي كما أن الهدف في العدوان الغاضب (العدائي) هو إيذاء الضحية أما في العدوان الوسيلي يكون إيذاء الضحية هدف ثانوي في سبيل تحقيق بعض الأهداف الأخرى فالعدوان العدائي أو الغاضب عبارة عن ردود فعل دفاعية نحو الاستفزازات والتهديدات التي يدركها الفرد أما العدوان الوسيلي فهو عدوان متأني ويمكن التحكم فيه من خـلال التعزيـزات الخارجية ويحدث في غياب التهديدات والاستفزازات الفورية.

فالعدوان الوسيلي يرمي إلى تحقيق هدف معين ولكن خطورة هذا النوع من العدوان تكمن في أن الفرد يتعلم الوصول إلى أهدافه عن طريق العدوان حيث يقوم المعتدي بالاعتداء على الضحية رغم عدم صدور أي بـادرة عدائـية مـنه سعيًا وراء الحصول على مكاسب معينة أو تحقيق أهـداف محددة ومثال ذلك السرقة بهدف المال وإكراه الضحية على فعل معـين كما في حالة الاغتصاب أما العدوان العدائي فهو عدوان مقصود يهـدف إلـى إلحاق الضرر بالآخرين والانتقام منهم وهو اندفاعي وغير عقلانـي وغير مخطط له ويستنتج من الغضب فالاختلاف الرئيسي بين الـعدوان العدائـي والعـدوان الوسيلي هو الغضب فعندما يستخدم الفرد العـدوان العدائي عادة يكون غاضباً وعندما يستخدم العدوان الوسيلي لا يكـون كـذلك بـل هو يريد شيء ما فقط لا يمت له بصلة ويطلق عليه الـبعض اسـم العدوان الغاضب وهو استجابة للإحباط والهدف منه هو الإيـذاء فالإحـباط يولد لدى الفرد نزعة إلى العدوان من خلال استثارة الغـضب فالغضب يمكن أن يؤدي إلى سلوكيات معينة من العدوان وذلك فـي ظل وجود المثيرات الملائمة له وينقسم العدوان العدائي إلى نوعين وهما العدوان اللفظي والجسمي ويأخذ كل منهما صور مختلفة إما مباشر أو غير مباشر.

ويصنف جين Geen (٢٠٠١) العدوان إلى نوعين وهما العدوان الوجداني Affective Aggression والعدوان الوسيلي Instrumental فالعدوان الوجداني هو سلوك يهدف في المقام الأول إلى إيذاء الشخص المستفز أما العدوان الوسيلي فهو يعني استخدام العدوان كوسيلة لتحقيق هدف معين مثل الدفاع عن الذات وممارسة القوة القهرية على الآخرين أو الانصياع للأوامر الصادرة من شخص ذو سلطة ومكانة.

وهناك العدوان المزاح Displaced Aggression وهو يعني توجيه الفرد عدوانه على أشخاص أو أشياء بديلة بمعنى أن الفرد لا يوجه عدوانه نحو مصدر التهديد والإحباط له بل نحو بديل عن الشخص الأصلي الذي تسبب في استفزازه وإحباطه (كبش الفداء) حيث يزيح أو يحول الفرد عدوانه من مصدر إثارته الأصلي إلى أشخاص وأشياء أخرى ومثال ذلك إذا كان الشخص يشعر بالغضب والإحباط من إخوته فإنه يصب جام غضبه وعدوانه على صديق له في المدرسة مثلاً فهذا العدوان يتضمن الاعتداء على شخص أو شيء بديل وعدم توجيه العدوان نحو الشخص الذي تسبب في غضب المعتدي.

وهكذا ينطوي العدوان المزاح على فكرة كبش الفداء ومثال ذلك حينما يغضب الطفل من صديق له أو أخ أكبر سناً منه فإنه ربما يوجه غضبه وعدوانه إلى طفل آخر أصغر منه سناً فيعتدي عليه بالضرب وكذلك الموظف الذي لا يستطيع أن يرد على إهانات رئيسه ومن ثم يصعب عليه التعبير عن غضبه نحوه وبالتالي قد يصب جام غضبه على زوجته وقد يتجه الغضب نحو أشياء مادية كتحطيم الأثاث في المنزل.

أسباب العدوان:

يتأثر العدوان في نشأته وظهوره بأسباب وعوامل عديدة ولذلك تختلف النظريات التي تناولت تفسير أسباب السلوك العدواني فالبعض منها ركز على العوامل البيولوجية ودورها في نشأة العدوان ومنها ما يرجع إلى التكوين النفسي للفرد ومنها ما يرجع إلى البيئة الاجتماعية الذي يعيش فيها وتأثيرها على البناء النفسي ويمكن إيجاز أسباب العدوان في :

- أسباب بيولوجية:لقد أشارت الأبحاث أن الذكور أكثر ميلاً للعدوان من الإناث وأرجعوا ذلك إلى هرمون الذكورة.
- الرغبة في التخلص من هيمنة وسيطرة الكبار والتحرر من سلطتهم الضاغطة عليهم والتي تحول دون تحقيق رغباتهم.
- الشعور بالفشل والإحباط والحرمان فالعدوان قد يكون استجابة للفشل في إشباع الحاجات أو يكون بسبب الرغبة في التغلب على العوائق التي تحول دون إشباع الحاجات وتحقيق الرغبات كما أن الحرمان من الحب والأمن والتقدير الاجتماعي وغيرها من الحاجات النفسية وكذلك التعرض للضغوط الحياتية تجعل الفرد يسلك بطريقة عدوانية .
- أساليب المعاملة الوالدية غير السوية القائمة على أساس من النبذ والإهمال والتذبذب في المعاملة والتدليل والقسوة والعقاب وغيرها من الأساليب اللاسوية تجعل الطفل يفقد الثقة في النفس وتضطرب علاقاته مع الآخرين ويشعر بالدونية وتدفعه إلى السلوك العدواني.
- توتر العلاقات داخل الأسرة ووجود حالات تصدع وطلاق فيها كل ذلك يؤثر على نفسية الأبناء ويساهم في ظهور السلوك العدواني لدى الأطفال كما أن غياب الأب لفترة طويلة عن الأسرة سواء بالسفر أو السجن أو الموت قد يسهم إلى حد ما في زيادة السلوك العدواني لدى الأبناء ومن العوامل الأسرية الأخرى التي تسهم في ظهور السلوك

العدواني تؤثر العلاقات داخل الأسرة فكلما كانت نوعية العلاقات بين الوالدين من جهة وبينهم وبين الأبناء من جهة أخرى تقوم على أساس الشجار والخصومات ولاسيما أمام أعين الطفل يساعد ذلك على ظهور العدوان سواء داخل المنزل أو خارجه في المدرسة فالطفل الذي يتم معاقبته على العدوان في المنزل يمارس العدوان في أماكن أخرى فالمناخ الأسري الذي يتسم بالتماسك والحب والدفء بين أعضاء الأسرة ويتيح لهم الفرصة للتعبير عن مشاعرهم وأفكارهم المختلفة إلى جانب الالتزام الديني والخلقي ينعكس إيجابًا على البناء النفسي للطفل ويسهم في تحديد سلوكه الاجتماعي حيث يؤدي ذلك بالطفل إلى إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين وحدوث تفاعل اجتماعي ملائم وتوافق مع الآخرين كل هذا يساعد على تدعيم السلوكيات الإيجابية الاجتماعية لدى الفرد وينمي لديهم المهارات الاجتماعية ومن ثم يرتفع مستوى الكفاءة الاجتماعية لديهم ويشاركون في اتخاذ القرارات الأسرية بفاعلية ويشعرون بتقديرات الذات المرتفعة أما التفكك الأسري والخلافات والمشاحنات المستمرة بين الزوجين وانفراد الأسرة والطلاق وأساليب المعاملة الوالدية السلبية يولد لدى الطفل السلوك العدواني فالأمهات التي تعاقب الطفل جسميًا أو معنويًا تنمي لديه العدوان حيث أن الطفل يتعلم أن العدوان هو الأسلوب الأفضل والمقبول في حل المشاكل وبالمثل فإن التسامح مع السلوك العدواني الصادر عن الطفل يجعله يستمر في ممارسته وليس المقصود هنا بالتسامح أن يتجاهل الآباء السلوك العدواني والتغاضي عنه وإنما المقصود أن الوالدين يقفان صامتان تجاه السلوك العدواني للطفل مما يجعله يفهم أن هذا السلوك يحظى لتأييدهم كما أن انخفاض المستوى الاقتصادي للأسرة يسهم في ظهور العدوان لدى الأبناء وذلك لما يترتب عليه من فشل في إشباع الحاجات النفسية للأطفال

ممـــا قد يدفع بهم إلى البحث عن أساليب وطرق لتصريف ما يعانونه مـــن إحـباط وإشباع رغباتهم وحاجاتهم بطرق ملتوية وغير مقبولة اجتماعـيًا كالانخـــراط في جماعات إجرامية أو عدوانية تعمل على إشـباع دوافعهم وحاجاتهم ومن العوامل الأسرية الأخرى التي تسهم فـي ظهــور العـــدوان لدى الأطفال خبرات الإساءة والإهمال التي يتعـــرض لها الطفل في طفولته على أيدي أحد أعضاء الأسرة ولكن الآبـــاء أو مشاهدة العنف ضد أمهاتهم من خلال الآباء هذا بالإضافة إلـــى ملاحظة نماذج سلوكية عدوانية سواء كانوا من الآباء أو الرفاق أو من خلال مشاهدة العنف في وسائل الإعلام.

ويضاف إلى ذلك وجود أفكار واعتقادات لاعقلانية لدى بعض الأفراد تعمـــل على تمجيد وتعظيم السلوك العدواني باعتباره رمزاً للرجولة والقـــوة في بعض الثقافات فقد يصبح الفرد أكثر عدوانية مع الآخرين اعـــتقاداً منه أن العدوان هو الوسيلة الأفضل في التفاعل مع الآخرين وحـــل المشكلات والصراعات البينشخصية وعلاوة على ما تقدم فإن تناول بعض العقاقير والكحوليات تستثير الأفعال العدوانية لدى بعض المـــراهقين وذلك لأن المخدرات والكحوليات تخفض من سيطرة الأنا كأحد مكونات الجهاز النفسي في الشخصية على سلوك الفرد

وفي سياق الحديث عن الأسباب المختلفة للعدوان من نافلة القول أن نذكر أن العـــدوان هو سلوك متعلم يتعلمه الفرد في سياق نموه الاجتماعي من خـــلال التعزيـــز الخارجي الذي يتلقاه الطفل على سلوكه العدواني حيث يحـــصل الطفـــل المعـــتدي على أهدافه من خلال القيام بالعدوان وكذلك التـــسامح الـــوالدي نحـــو السلوك العدواني ووجود نماذج عدوانية والدية تشجع الأطفال على العدوان.

فالعدوان هو سلوك اجتماعي يتعلمه الأفراد من خلال ملاحظة ومشاهدة نماذج تسلك بطريقة عدوانية سواء كان ذلك داخل المنزل أو خارجه وقد تكون هذه النماذج العدوانية نماذج حية مثل الآباء والأصدقاء الذين يسلكون بعدوانية في الواقع الحي وقد تكون النماذج رمزية مثل مشاهدة نماذج عدوانية كرتونية أو أفلام عدوانية.

وقد يكون العدوان محاولة من الفرد لتوكيد الذات حيث يسلك بعدوانية لأنه يعاني شعوراً بالنقص وعدم الكفاءة فيحاول أن يؤكد ذاته عن طريق العدوان والصراعات هذا إلى جانب شعور الطفل بالغيرة والشعور بالنقص أيضاً تدفع به إلى العدوان

وإلى جانب ذلك هناك المتغيرات المدرسية حيث تتعدد المتغيرات المدرسية التي تسهم في ظهور السلوك العدواني للتلاميذ مثل ازدحام الفصول وارتفاع كثافتها فكلما زاد عدد التلاميذ بالفصل كلما أدى ذلك إلى زيادة الميل والنزعة إلى العدوان لديهم هذا إلى جانب سوء البيئة المادية داخل المدرسة مثل سوء التهوية والإضاءة ونقص الأثاث داخل غرفة الفصل وعلاوة على ذلك فإن صعوبة المناهج الدراسية وعدم مراعاتها بمبدأ الفروق الفردية بين الطلاب وكذلك تكليف الطلاب بواجبات أكاديمية تفوق ما لديهم من قدرات وإمكانات كل ذلك يثير غضب الطفل ويساعد على ظهور الميول العدوانية لديهم.

كما أن أساليب المعاملة السيئة من المعلم نحو بعض الطلاب وتفضيل بعضهم على حساب الآخر وكذلك الفشل وانخفاض مستوى التحصيلي لدى بعض الطلاب والشعور بالنبذ من الأقران كل ذلك يسهم في ظهور السلوك العدواني لدى التلاميذ ومن العوامل الأخرى التي تسهم في ظهور العدوان جماعة الرفاق ويتمثل ذلك في سوء معاملة الأقران والنبذ والشعور بالدونية بين الأقران مما يجعل ذلك الطفل المنبوذ ضحية للأفراد

المشاغبين وبالتالي يمارسون المشاغبة والعدوان نحوه ولكن سرعان ما لبث أن يتحول إلى مشاغب وتتكون لديه الرغبة في الانتقام من الشخص الذي اعتدى عليه حيث يقوم الطفل بهجوم مضاد ردًا على سلوك المشاغبة الصادر نحوه من بعض الأقران.

وهناك عوامل اجتماعية تتمثل في دور وسائل الإعلام المرئية والمسموعة وخاصة التليفزيون حيث تعد مسئولة إلى حد كبير في شيوع العدوان والعنف بين الأطفال وذلك لما تعرضه من مواد عدوانية فروية الأطفال لمشاهد عدوانية وعنيفة يؤثر على سلوكهم وقد يدفع بهم إلى ممارسة السلوك العدواني مع الآخرين ومما لاشك فيه أن السلوك العدواني يرتبط أيضًا بنوع وطبيعة الثقافة العامة التي تسود المجتمع وما يعانيه من مشكلات ويرتبط بالثقافات الفرعية الخاصة بالأسرة وما يسودها من علاقات وأساليب معاملة والدية في البيئة الاجتماعية وأن هناك علاقة بين العدوان ومشاهدة الأفلام العنيفة وأن الأطفال يقلدون ما يشاهدونه عبر وسائل الإعلام فمشاهدة أفلام العنف تزيد من العدوان لدى الأطفال فالفرد يتعلم سلوكه أيضًا من خلال الثواب والعقاب فالسلوك الذي يثاب يميل الطفل إلى تكراره والسلوك الذي يعاقب عليه يقلع عنه (قانون الأثر عند سكينر) وهذا يعني أن السلوك العدواني يرتبط بعوامل مكتسبة من الأسرة والبيئة التي يعيش فيها الطفل.

التعبير عن العدوان:

إن أشكال التعبير عن العدوان تختلف باختلاف السن والثقافة والمستوى الاقتصادي والاجتماعي فضلاً عن أسلوب التنشئة الاجتماعية والتكوين النفسي فالإنسان قد يستخدم في التعبير عن العدوان كافة أعضاء جسمه بالإضافة إلى اللغة فيعبر عن العدوان عن طريق قسمات الوجه من خلال التجهم والعبوس واحمرار الوجه ومظاهر الغضب وبالعيون يعبر

عن العدوان بالنظرات القاتلة والاحتقار وبالفم يعبر الإنسان عن العدوان بالعض والبصق وأصوات الازدراء والاحتكار وباليدين والقدمين ويعبر بالتلويح بالثأر والتهديد والانتقام فضلاً عن استخدامهما بالفعل في الإيذاء والضرب والخنف والركل والتخريب وعن طريق الجسم كله يقوم بالارتماء على الأرض والحركات التشنجية.

وفوق ذلك تأتي الصور اللفظية في التعبير عن العدوان بالصياح والصراخ خاصة في الطفولة والألفاظ الجارحة والسباب والفحش والبذاءة في القول والسخرية والتهكم والنكتة ومن صور العدوان أيضاً التمرد والعصيان والمخالفة والعناد والتحدي وقد يأتي العدوان في صورة عكسية في الفشل في العمل كإهمال الدروس (في الطفولة) كعدوان عقابي لمن يهمهم الأمر وهكذا يبدو السلوك العدواني للطالب في صور متعددة منها المشاغبة مع المدرسين وإصدار عبارات أو أصوات أو حركات تثير القلق أو الضحك والعدوان على المباني والأثاث والاعتداء اللفظي أو البدني ضد الأقران.

أما بالنسبة الأطفال المعاقين فهم يعانون الإعاقة في حد ذاتها ويعانون موقف واستجابة البيئة الاجتماعية لهم حيث يدرك هؤلاء الأطفال المعاقين البيئة الاجتماعية على أنها تمثل بيئة عدائية لهم ولا توفر لهم الجو المناسب والمعاملة والاتجاهات السوية نحوهم والتي قد تتأرجح بين الشفقة الزائدة عليهم أو القسوة الشديدة وذلك في إطار الأسرة والمدرسة والمجتمع مما يجعلهم يعانون سوء التوافق الشخصي والاجتماعي وانخفاض في مفهوم الذات والشعور بالافتقار إلى الأمن واللجوء إلى العدوان وغيرها من المشكلات السلوكية وعلى هذا نستطيع القول أن هنالك علاقة بين الإعاقة والسلوك العدواني وأن السلوك العدواني لدى الطفل المعاق ما هو إلا تغطية وتعويض عن الشعور بالنقص والدونية

وفقـدان الأمن ولفت الانتباه وقد يكون هذا العدوان محاولة منه إلى توكيد الـذات فقـد يعتدي الطفل على غيرة بالسب ويتشاجر معه كما قد يحطم ممـتلكاته أو الأشياء أو يكتب أو يسرق وقد يكون العدوان نتيجة لانعدام الأمن والدفء من المحيطين به ولقد دلت نتائج الدراسات على أن معظم الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة يبدو عليهم الميل للعدوان وخاصة الأطفال الصم أكثر عدوانية من العاديين.

استراتيجيات تعديل السلوك العدواني

ومـن الأسـاليب والاسـتراتيجيات التـي تستخدم في تعديل السلوك العدواني ما يلي

١- تعزيـز السلوك المـضاد بمعنـى تعزيز السلوكيات الاجتماعية المـرغوب فيها من قبيل تقديم الثناء والمدح والتشجيع على سلوك التعاون وتجاهل السلوكيات الاجتماعية غير المرغوب فيها كالسلوك العدوانـي فعـندما يقوم الطفل بسلوكيات اجتماعية مقبولة تقدم له التعزيـزات الايجابـية أيـاً كان نوعها مادية أو اجتماعية مع عدم الاهتمام بالسلوك العدواني أي تجاهله

٢- استخدام العقاب السلبي (العزل) وفي هذا الأسلوب يتم عزل الطالب عن باقي زملائه في مكان لا يوجد به معززات في حالة قيامه بأداء السلوك العدواني وكذلك من خلال استبعاد الأشياء المحببة إلى نفس الطفـل عقـب قيامه بالسلوك العدواني مما يترتب عليه نقص هذا الـسلوك غير المرغوب فيه ويتراوح العقاب بين التوبيخ والتأنيب اللفظـي مثل (أحذرك ، أنا غير موافق ، لا) واللوم أو الحرمان مـن الأنشطة وإرغام الطفل العدواني على إصلاح الأضرار التي نجمـت عن سلوكه أو الاعتذار عنه أو القيام بممارسة سلوك بديل للعدوان وذلك مباشرة بعد قيامه بالسلوك العدواني (التصحيح الزائد)

ومن الأساليب العقابية الأخرى التي يمكن استخدامها لخفض السلوك العدواني أسلوب تكلفة الاستجابة والذي يتضمن حرمان الطفل من بعض المعززات التي بحوزته عقب قيامه بالعدوان (تكلفة الاستجابة). أو إزالة جميع المثيرات المعززة بعد قيام الطفل بالسلوك العدواني مباشرة وعزل الطفل وإبعاده عن النشاط وبقائه يراقب الأطفال الآخرين فأسلوب الإبعاد فعال جدا في الحد من السلوك العدواني للطفل

٣- أسلوب ضبط المثيرات اى تحديد المواقف المثيرة للعدوان والتقليل من فرص التعرض لنماذج عدوانية سواء داخل الأسرة أو مشاهدة العدوان عبر وسائل الإعلام كالتلفاز أو الإكثار من مقارنة الطالب بطالب آخر أفضل منه فيكون الأخير هدفا للعدوان

٤- أسلوب الانطفاء اى التجاهل المتعمد للسلوك العدواني الصادر عن الطفل وعدم الاهتمام بذلك دون الدخول في مجادلات مع الطفل لان الاهتمام بالسلوك السلبي للطفل قد يؤدى إلى تعزيزه فأسلوب الانطفاء أسلوب فعال في تقليل السلوك غير المرغوب فيه ومن ثم يشتمل عادة على وقف الانتباه أو توجيه الاهتمام عند حدوث السلوك العدواني وغيره من السلوكيات غير المناسبة حيث أن انطفاء السلوك العدواني يتطلب تحديد المعززات التي يحصل عليها الشخص جراء قيامة بالعدوان ومن ثم العمل على إيقاف أو إلغاء تلك المعززات

٥- أحاديث الذات وفى هذا الأسلوب يتم تدريب الطفل على بعض أنواع من التعبيرات والتعليمات يقولها لنفسه حتى لا يقوم بالسلوك العدواني ولهذا يهدف هذا الأسلوب إلى تعديل تعبيرات الذات السلبية لدى الأطفال التي تقوى السلوك العدواني لديهم واستبدالها

بتعبيرات ذات إيجابية أي تعليم الطفل عبارات يرددها عندما يشعر بميل لمهاجمة الآخرين والاعتداء عليهم مثل-قف، لا تتهور، فهذه العبارات تعمل على تثبيط العدوان فمن المعلوم أن الطفل قد يستجيب لنماذج تسلك بطريقة عدوانية نتيجة لوجود اعتقادات وتفسيرات خاطئة لديهم عن العدوان ومن ثم فلابد من تفسير الدوافع والمقاصد والنتائج السلبية وغير السارة التي يعانيها المعتدين نتيجة الأفعال العدوانية التي يقومون بها وتنمية مفاهيم إيجابية لديهم مثل التسامح والتعاون وحث الأطفال على ممارستها في حياتهم اليومية والتقليل من قيمة العدوان.

٦- استخدام الأنشطة بحيث يتم من خلالها تفريغ الطاقة العدوانية المكبوتة لدى الطفل والتسامي والإعلاء بها في المجالات الاجتماعية والثقافية والرياضية المقبولة اجتماعيا حيث تكون الفرصة سانحة أمام الأطفال عن طريق ممارسة الألعاب والأنشطة المختلفة في التعبير عن مشاعرهم وانفعالاتهم تعبيراً حراً مباشراً فلا شك أن مثل هذه الأنشطة يمكن أن تساهم بفاعلية في خفض العدوان لدى الأطفال وذلك لأنها تتيح تصريف الطاقة العدوانية لديهم بطرق مشروعة ومقبولة اجتماعياً وهكذا ينبغي إتاحة الفرص بتوفير الألعاب وممارسة الأنشطة الحركية والهوايات خارج البيت أو داخله، وإتاحة المجال للطفل لسماع الموسيقى والقفز وممارسة الرياضة، وتشجيعه على الرسم مهما كانت هذه الرسومات عشوائية وبسيطة للتنفيس عن ميوله العدوانية.

٧- نمذجة السلوكيات الصحيحة والمرغوبة اجتماعيا وقد يتم ذلك عن طريق تقديم وعرض نماذج حية أو مصورة عبر أفلام تسلك بطريقة اجتماعية حيال أقرانهم ومع الكبار ومن ثم تحظى هذه

النماذج بالحب والتقبل والتقدير وغيرها من المعززات الايجابية مما قد يدفع ذلك الطفل العدواني إلى تعديل سلوكه ويمارس السلوك الاجتماعي الايجابي مع الآخرين فلا شك أن مشاهدة نماذج سوية تسلك بطريقة ايجابية وفعالة مع الآخرين ثم تتلقى تعزيزا لهذا السلوك قد يجعل الطفل العدواني يقلع عن ممارسة العدوان هذا إلى جانب البحث عن النواحي الايجابية في شخصية الطالب العدواني وتعريفه بها حتى تزداد ثقته بنفسه.

٨- استخدام اللعب كوسيلة لتعديل السلوك العدواني :لاشك أن للعب أهمية كبيرة في حياة الطفل فهو يسهم في نمو شخصية الطفل والكشف عن مواهبه وميوله ومهاراته ويعطي مجالاً للتنفيس والتعبير عن المشاعر والخبرات والإفصاح عن الأفكار والصراعات والتوترات والتخلص من النزعات العدوانية ولذلك فإن اللعب يؤدي وظيفة هامة وهي تفريغ الانفعالات المكبوتة لدى الطفل حيث في ثناياه يتم تفريغ الشحنات الانفعالية التي يعجز عن تصريفها في عالم الواقع فمن خلاله يمكن تصريف النزعات العدوانية وإشباع الرغبات التي لم يتم إشباعها في الواقع ومن خلاله يمكن للطفل أن يلعب أدوار متعددة لا يستطيع أن يلعبها خارج العب وكذلك فإن الطفل من خلال اللعب يسقط مشاعره على الآخرين.

٩- التدريب على المهارات الاجتماعية: لقد أوضحت معظم الدراسات أن علاج العدوان لدى الأطفال يكون من خلال التدريب على المهارات الاجتماعية حيث أن هذا التدريب يقوم على فرضية أن السلوكيات السلبية بما فيها السلوك العدواني لدى الفرد ينتج غالباً من نقص المهارات الاجتماعية لديه مما يحول ذلك دون التفاعل بفاعلية مع الأقران وأن التدريب على المهارات الاجتماعية يؤدي

إلى انخفاض السلوك العدواني وتتضمن برامج التدريب على المهارات الاجتماعية في خفض العدوان تعليم الأطفال مفاهيم التواصل والمشاركة والتعاون والتوكيدية والمسئولية الاجتماعية والإيجابية وضبط الذات وكذلك الصدق والدعم والمساندة ويستخدم في تعليم هذه المهارات الاجتماعية عدة فنيات مختلفة منها التعليمات الذاتية والحث أو التلقين والنمذجة والتعزيز الإيجابي والبروفة السلوكية

ثالثاً : المخاوف الاجتماعية (القلق الاجتماعي):

وهي باختصار تعني الخوف الشديد والقوي لدى الفرد من أن يفعل أشياء أمام الآخرين ومن أن يكون موضعاً للمراقبة والملاحظة والتدقيق فيه من الآخرين وبعبارة أخرى المخاوف الاجتماعية هي خوف مستمر وملحوظ في مواقف الأداء والمواقف الاجتماعية التي من خلالها يحدث الارتباك والحرج للفرد فالفرد المصاب بالقلق الاجتماعي يكون في مواقف الأداء والمواقف الاجتماعية المخيفة خائفاً من الآخرين من أن يقيمونه بشكل سلبي ويحكمون عليه على أنه غبي وضعيف فالخوف من التقييم السلبي من الآخرين يسهم في زيادة القلق لدى الأفراد ذوي القلق الاجتماعي لأنهم يكونون خائفين من أن الآخرين سوف يلاحظون ارتجافهم وارتعاشهم واحمرار الوجه والعرق والارتباك والحرج والخجل لديهم وبالتالي فإنهم إلى حد بعيد يتجنبون المواقف الاجتماعية التي تخيفهم أو مواقف الأداء وعلى هذا يعرف القلق الاجتماعي بأنه اضطراب قلق من خلاله يوجد خوف وقلق شديد يظهر لدى الفرد بشكل ملحوظ في مواقف الأداء أو المواقف الاجتماعية والتي من خلالها يتعرض الفرد لأناس آخرين يدققون ويمعنون النظر فيه ويتعارض بشكل دال مع الوظائف الاجتماعية والمهنية ومن أمثلة المواقف الاجتماعية التي تثير القلق لدى الفرد ذوي

القلق الاجتماعي الخوف من المشاركة في الاجتماعات، بدء واستمرار المحادثات، الخوف من التعامل مع رموز السلطة، والخوف من التعامل مع أفراد من الجنس الآخر، ومقابلة أناس جدد وغير مألوفين للفرد، وكذلك الخوف من الأكل والشرب والكتابة أمام الناس الآخرين

ويمكننا تعريف القلق الاجتماعي بأنه عبارة عن خوف مستمر وملحوظ وقلق شديد يظهر لدى الأفراد في مواقف التفاعل الاجتماعي والأداء العام حيث يكون سلوكهم موضع ملاحظة وإمعان وتدقيق النظر فيه من الآخرين سواء كان ذلك واقعياً أو متخيلاً والحكم والتقييم السلبي من الآخرين عليهم في أثناء هذه المواقف الاجتماعية ولذلك فإنهم يعانون الكدر والضيق ويشعرون بالخزي والارتباك فيها وتظهر عليهم أعراض جسمية مثل العرق والارتعاش واحمرار الوجه والصعوبة في الحديث والمعارف السلبية والتي غالباً ما تكون مصاحبة لهذه الأعراض مثل كل واحد يعتقد أنني غبي أو أنهم يضحكون علي وبسبب هذا الخوف فإن الشخص المصاب بالقلق الاجتماعي يتجنب المواقف الاجتماعية ويرتفع مستوى القلق لديه وأن الخوف والتجنب يتعارض بشكل دال مع الوظائف الاجتماعية والأسرية والمهنية والأكاديمية للفرد

أعراض القلق الاجتماعي:

يرتبط القلق الاجتماعي بمدى واسع من الأعراض تكون على المستوى الجسمي والمعرفي والمستوى السلوكي ولذا توجد ثلاثة أعراض ومكونات هامة في القلق الاجتماعي وهى الأعراض الفسيولوجية للقلق الاجتماعي؛ و تشير إلى ظهور بعض الأعراض الفسيولوجية على الأفراد ذوى القلق الاجتماعي وذلك عندما يواجهون أحد المواقف الاجتماعية أو حتى مجرد التفكير في مثل هذه المواقف ويتمثل ذلك في ردود الفعل الفسيولوجية الشديدة التى تحدث في المواقف الاجتماعية المثيرة للخوف وتتضمن احمرار الوجه والارتعاش في اليدين والغثيان وتصبب العرق

وسـرعة ضـربات القلب وخفقانه وضيق التنفس ومغص في المعدة وأن قلق التوقع (استباق وتوقع القلق) يقدح أيضاً هذه الاستجابات الفسيولوجية فالقلــق الاجتماعــي يكون مصحوباً باستثارة فسيولوجية ملحوظة ويهتم مرضى القلق الاجتماعي خصوصاً بالأعراض الجسمية للقلق لديهم حيث يعتقدون أن الآخرين يلاحظون هذه الأعراض الجسمية عليهم ويفسرونها كعلامات على فشلهم في تحقيق المعايير أوالمستويات المرغوبة لديهم من الأداء الاجتماعــي ويمكــن القــول أن هذه الأعراض تظهر لدى بعض الأفــراد العاديــين عند مواجهة المواقف الاجتماعية غير أن الفرق بين هــؤلاء الأشخاص العاديين وذوى القلق الاجتماعي يكون في درجة الشدة لظهــور هــذه الأعــراض وهــذا يــؤكد على أن الأشخاص ذوى القلق الاجتماعــي يكونون أكثر حساسية نحو التغيرات الفسيولوجية التى تظهر عليهم ويعتبــر الخــوف مــن ظهور الأعراض الفسيولوجية عليهم في المواقــف الاجتماعــية سبباً هاماً في جعلهم يتجنبون المواقف الاجتماعية وعــندما يــشعر الفرد بهذه المشاعر لمجرد وجوده مع الآخرين أو حتى التفكيــر فــي وجــوده مع الآخرين فإنه يميل إلى التجنب والهروب من الموقف الاجتماعي.

الأعــراض المعــرفية للقلــق الاجتماعــي ويــشير هذا المكون إلى الاعــتقادات والأفكار السلبية والافتراضات والتوقعات غير التوافقية لدى الفــرد فالمكــون المعرفــي يلعب دوراً حاسماً في استمرار وبقاء القلق الاجتماعي ويتمثل ذلك في أحاديث الذات السلبية ووجود الأفكار الخاطئة إلى جانب التقييم السلبي المبالغ فيه للأداء الاجتماعي

الأعــراض الــسلوكية للقلــق الاجتماعي وتتضمن السلوكيات التى يــستخدمها الأشــخاص ذوى القلق الاجتماعي بهدف محاولة التحكم في الموقف وخفض مستوى القلق لديهم مثل النزعة إلى الهروب من المواقف الصعبة وسلوك التجنب السلوكي للموقف ونقص المهارات الاجتماعية.

أسباب القلق الاجتماعي:

ويمكن تحديد أسباب القلق الاجتماعي في العوامل المزاجية (الكف السلوكي) حيث يشير كاجان Kagan (١٩٩٤) إلى فكرة أن القلق الاجتماعي يرجع في جذوره إلى أسلوب مزاجي نوعي وهو الكف السلوكي كما تشير نماذج التشريط الكلاسيكي إلى أن المخاوف الاجتماعية (القلق الاجتماعي) هي استجابات متعلمة ومكتسبة يمكن اكتسابها وتعلمها من خلال اقترانها بمثير تنفيري من قبيل أحداث الحياة الضاغطة والمخيفة والحرجة بمعنى أنها تنشأ من الخبرات الاجتماعية السلبية والتنفيرية وذلك عن طريق عملية التعلم ومن العوامل الأخرى التي تلعب دوراً هاماً في ظهور القلق الاجتماعي العوامل والخبرات الأسرية حيث أن الأطفال يتعلمون الكثير بشأن العلاقات الاجتماعية مع الآخرين عن طريق آبائهم وهذا التعلم يحدث بعدة بطرق عدة فمعظم المخاوف مكتسبة والأطفال لا يولدون خوافين بل إنهم يتعلمون الخوف من البيئة المحيطة والأفراد الذين يعيشون معهم ولاسيما الوالدين فالأطفال يبدون استعداداً قوياً لاكتساب مخاوف والديهم فإذا كان الآباء أنفسهم قلقين اجتماعياً فإن أطفالهم يكتسبون هذا القلق الاجتماعي كما تسهم الخبرات الأسرية غير التوافقية والممثلة في أساليب المعاملة الوالدية غير السوية في ظهور القلق الاجتماعي وخصوصاً أساليب المعاملة الوالدية غير السوية القائمة على المستويات المرتفعة من النقد والحماية الزائدة وإلى جانب ذلك هناك عوامل أخرى تسهم في ظهور واستمرار القلق الاجتماعي أيضاً وهي نقص المهارات الاجتماعية فالأفراد ذوى القلق الاجتماعي المرتفع تكون لديهم علاقات سلبية مع الأقران في المدرسة مقارنة بالأطفال ذوى القلق الاجتماعي المنخفض أما فيما يتعلق بالعوامل المعرفية ودورها في ظهور القلق الاجتماعي فظهور القلق الاجتماعي

واستمراره يكون مرتبطاً بالتحيزات المعرفية وأن هذه التحيزات المعرفية الانتقائية نحو مثيرات التهديد تعد عاملاً هاماً في حالات القلق الاجتماعي ويضاف إلى ذلك أن أحداث الحياة السلبية والصدمية تؤدي إلى ظهور القلق الاجتماعي

استراتيجيات تعديل المخاوف الاجتماعية

ومن طرق تعديل السلوك المتعلقة بالمخاوف الاجتماعية ما يلي:

١- التدريب على المهارات الاجتماعية حيث يتم تدريب الطلاب على القيام بسلوكيات اجتماعية فعالة من خلال فنيات لعب الدور مع استخدام التشكيل والتعليمات والتلقين والتغذية الرجعية والواجبات المنزلية وغيرها.

٢- استخدام أسلوب النمذجة وذلك من خلال عرض نماذج تسلك بطريقة مقبولة اجتماعياً وتعزيزها.

٣- أسلوب التحصين التدريجي عن طريق التعرض التدريجي المنظم للمواقف التي يخافها الفرد والتدريب على الاسترخاء.

٤- ضبط المثيرات التي تسبب المخاوف الاجتماعية للفرد أو للطالب سواء كانت تتعلق بالزملاء أو المدرسين الذين يضايقونه ويتتاقدونه أو يسخرون منه.

٥- استخدام أسلوب إعادة البناء المعرفي بهدف تعديل الأفكار والاعتقادات الخاطئة والتي تعمل على تقوية المخاوف الاجتماعية للفرد واستبدالها بأفكار منطقية وعقلانية وذلك من خلال استخدام أحاديث الذات وإيقاف التفكير ونموذج البرت اليس في العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي.

٦- العلاج باللعب وفي هذا الأسلوب يتم إعطاء الفرد فرصة الاشتراك في الأنشطة الاجتماعية وغيرها من الأنشطة المدرسية من خلال الألعاب المختلفة.

٧- التدريب على أسلوب توكيد الذات في المواقف الاجتماعية المثيرة للخوف والقلق الاجتماعي لدى الطفل أو الفرد.

٨- استخدام أسلوب لعب الدور وقلب الدور والواجبات المنزلية في خفض المخاوف الاجتماعية.

رابعا : الخجل الاجتماعي :

يعتبر الخجل عنصر من عناصر الشخصية وهو أمر جيد ومرغوب فيه ولكنه يكون مستهجناً وغير مقبولاً إذا أصبح عائقاً في التعامل مع الآخرين وترتب عليه ظهور العديد من مشكلات التوافق النفسي والاجتماعي للفرد ومن المعلوم أن ظاهرة الخجل من طبيعة الأطفال ولعل علاماته تبدأ في الظهور خلال السنة الأولى من حياة الطفل، و بعد نهاية السنة الأولى يصبح الخجل واضحاً في الطفل إذا يدير وجهه أو يغمض عينيه أو يغطي وجهه بكفيه إن تحدث شخص غريب إليه وفي السنة الثالثة يشعر الطفل بالخجل عندما يذهب إلى مكان غريب فيجلس هادئاً في حجر أمه أو إلى جانبها طوال الوقت بدون كلام وإن تحدث فإنه يهمس لأمه وعلى هذا يشب هؤلاء الأطفال منطوين على أنفسهم خجولين معتمدين اعتمادا كاملاً على والديهم وملتصقين بهم ولذلك يواجهون صعوبات جمة في علاقاتهم بالآخرين عند دخول المدرسة.

وهناك مواقف كثيرة يشعر فيها بعض الأفراد بالخجل الشديد عندما يدخلون غرفة مليئة بالغرباء وخصوصاً إذا كانوا غير مألوفين لديهم وهناك مواقف أخرى إلى جانب موقف الغرباء يشعر فيها الأفراد بالخجل مثل الذهاب إلى الحفلات والمناسبات الاجتماعية حيث يوجد الغرباء والخوف من الحديث أمام الآخرين فيها.

ويعد الخجل من المفاهيم الشائعة التداول في التعامل اليومي ويأتي الخجل في درجات مختلفة منها ما هو طفيف ومنها ما هو كبير إلى درجة تجعل الفرد عاجزاً عن القيام بدوره الفعال في الحياة الاجتماعية، وهذا مما يعني وجود فروق فردية بين الأفراد في درجة الشعور بالخجل فكل الناس لا تعاني الخجل في جميع المواقف ومراحل الحياة فبعض الأفراد يكون خجولاً في فترة معينة من حياته في حين أن هناك آخرين يظلون خجولين ويعانون الخجل ولذلك فالشخص الخجول قد لا يشعر بالخجل في كل المواقف الاجتماعية وذلك اعتماداً على الخبرة السابقة لديه وعلى مستوى الثقة بالنفس ويمكن أن نصادف حالات من الخجل العارض والمؤقت في بعض المواقف إلا أن الضيق الذي يولده سرعان ما يزول بزوال الموقف

ولقد تعددت التعريفات التي تناولت مفهوم الخجل وذلك لتناوله في مجالات متعددة فقد تناولته علوم كثيرة منها علم النفس والاجتماع وغيرها من العلوم ولتوضيح مفهوم الخجل نورد بعض التعريفات له

يعرف أسعد رزق (١٩٧٩) في موسوعة علم النفس الخجل بأنه حالة عاطفية أو انفعالية معقدة تنطوي على شعور سلبي بالذات أو على شعور بالنقص والعيب لا يبعث على الارتياح والاطمئنان في النفس.

ويعرف حسين الدريني (١٩٨١) الخجل بأنه الميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي مع المشاركة في المواقف الاجتماعية بصورة غير مناسبة ويكون الخجل مصحوباً بعدة مظاهر هي الشعور بالقلق وعدم الارتياح في المواقف التي تتضمن مواجهة مجموعة من الناس أو أصحاب السلطة أو أفراد يخشى أن يصدروا أحكامهم على الخجول وأن هذا القلق يؤدي إلى الصمت والانسحاب من مواقف التفاعل الاجتماعي وأن السلوك العام (الصريح) يكون قليلاً ويصاحب الشعور بالحساسية

للـذات وبالتعاسة والانشغال بالذات وبالانطباعات التي يكونها الآخرون عن الفرد مع صعوبة تحقيق الاتصال الناجح.

ويعرف زيمباردو ورادل Zimbardo & Radl (١٩٨٢) الخجل بأنـه مـيل مـستعلم لتجنب المواقف الاجتماعية والإخفاق في المواجهات الاجتماعـية والشعور بالقلق وعدم الارتياح خلال التفاعلات مع الآخرين ونقـص ثقـة الفـرد في أهميته والخوف من احتمال التعرض للنقد من الآخرين والبعد عن المبادرة والصمت عن الحديث.

ويعرف محمد محروس الشناوي (١٩٩٢) الخجل بأنه زملة أعراض سـلوكية متصلة بخبرات الفرد تتميز باضطراب في معرفة الفرد عن ذاتـه وفـي إدراك الـذات والخوف من التقدير السلبي من الآخرين وكذلك من الذات والخجل يقوم على الأبنية العقلية (المعرفية) المكونة للشخـصية والعلاقـات بيـنها ويتمثل ذلك في فرق سالب بين الذات المثالـية والذات الواقعية وقبول معايير الأداء وتفوق الطموحات على الـتوقعات ومـستوى منخفض من تقبل الذات وإحساس بعدم التطابق وإدراك الآخـرين على أنهم دون المعايير العالية المقبولة من جانب الذات وكذلك في المواقف الاجتماعية يتمثل في صورة تهديد شخصي واستعداد دائم للاستجابة للقلق.

وفـي ضـوء مـا تقدم يمكن القول أن مفهوم الخجل حظي بعدد من التعـريفات تدور معظمها حول القلق الشديد في المواقف الاجتماعية وظهـور العديـد مـن الأعراض النفسية على الفرد والتي تتضمن الأعـراض المعـرفية والانفعالية والسلوكية التي تحدث في حضور الـناس الآخـرين وأنـه شكل من القلق الاجتماعي ويعني الارتباك والحـرج فـي المواقـف الاجتماعية مثل الفشل في الاستجابة نحو الآخرين

أعراض الخجل:

الخجـل غير الطبيعي والشديد شأنه شأن أي مشكلة نفسية أخرى يـؤدي إلـى ظهـور مجموعة من الأعراض النفسية تندرج تحت ثلاثة مكونات أو مظاهر مختلفة وهى أعراض فسيولوجية: ويتمثل ذلك في أن الـشخص الخجول أثناء دخوله المواقف الاجتماعية يظهر عليه الارتعاش وبرودة الأطراف واحمرار الوجه وارتفاع معدل ضربات القلب وارتفاع ضـغط الـدم وجفاف الحلق وزيادة النبض وآلام في المعدة وعرق زائد وجفاف في الفم والحلق. أما الأعراض السلوكية: فهي تتمثل في الميل إلى العـزلة خاصة في العلاقات مع أفراد الجنس الآخر والصمت وقلة الكلام وعـدم القـدرة على إبداء الرأى وعدم الميل إلى قيادة الآخرين والشعور بالوحدة والاكتئاب ونقص مستوى التوكيدية وعدم القدرة على التعبير عن آرائهـم وأفكـارهم والدفاع عن حقوقهم بطريقة إيجابية وصعوبة مقابلة الغـرباء أو الأفـراد غير المعروفين له أو تكوين صداقات مع الآخرين والخـوف الشديد من الحديث وتناول الأكل والشرب أو استعمال دورات المياه العامة أمام الآخرين وتجنب اتصال العين والشعور بالضيق والكدر عـند بـدء الحـديث مع الآخرين وعدم القدرة على الحديث في المواقف والمناسبات الاجتماعية والشعور بالإحراج والارتباك الشديد فيها هذا إلى جانب الانطواء والانزواء وأحلام اليقظة والحساسية الشديدة والقلق الشديد وعـدم الثقة بالنفس والإحساس بالنقص وتوقع الخطر والخوف من النقد والتقييم السلبي له من الآخرين والخوف من المشاركة والتفاعل مع أقرانه فـي المناشـط الصفية واللاصفية في المدرسة خوفاً من ارتكاب أخطاء تعرضـه للـنقد والخـوف مـن تقييمهم السلبي له واعتقاده بأن الآخرين سـينتقدونه ويفكرون فيه على نحو سلبي وغالباً ما يكون خوفه مصحوباً بسلوك اجتماعي غير مناسب مما يحول دون استمتاعه بالخبرات الجديدة

أو الحصول على الثناء الاجتماعي من قبل معلميه وأصدقائه وبذلك ينمو محدود الخبرات غير قادر على التكيف السوي مع نفسه أو مع الآخرين مما ينعكس سلباً على صحته النفسية والصحية أما المظاهر المعرفية فهي تتمثل في الوعي المفرط بالذات وانخفاض تقدير الذات والثقة بالنفس ووجود أحاديث سلبية عن الذات وأفكار واعتقادات خاطئة مرتبطة بالمواقف الاجتماعية والأشخاص الآخرين فضلاً عن التفسيرات السلبية للمواقف والأحداث الاجتماعية الغامضة ويضاف إلى ذلك أن ذوي الخجل تكون لديهم حساسية مبالغ فيها تجاه الذات وما يحدث لها بحيث يكون محور الاهتمام والتركيز لديهم على الذات الداخلية ومشاعر النقص والارتباك الذي تحدث لهم بحضور الآخرين أو عند التعامل معهم وبالتالي فإن المصابين بالخجل الشديد يفقدون القدرة على الاهتمام والتركيز على الآخرين والشعور بمشاعرهم ولذا تزداد العزلة الاجتماعية لديهم.

أسباب الخجل الاجتماعي:

يسهم في حدوث الخجل عوامل عدة في مقدمتها العوامل الوراثية حيث تلعب الوراثة (الجينات الوراثية) دوراً كبيراً في نشأة الخجل لدى الأطفال فالخجل يولد مع الطفل منذ ولادته وهذا ما أكدته الدراسات لأن الجينات تنقل الصفات الوراثية من الآباء إلى الأبناء والطفل الخجول غالباً ما يكون له أب يتمتع بصفة الخجل وإن لم يكن الأب كذلك فقد يكون أحد الأقارب للأب كالجد أو العم وهناك عوامل أخرى هامة تساهم في ظهور الخجل لدى الفرد الإطار الاجتماعي الذي يعيش فيه الطفل فلاشك أن الجو السائد في الأسرة يكون له تأثيراً فعالاً على سلوك الطفل واتجاهاته نحو المواقف الاجتماعية ولذا فإن الطفل الذي ينشأ في جو أسري يتسم بالهدوء والدفء والتقبل يغلب عليه الشعور بالأمن النفسي في سلوكياته ومشاعره أما الجو الأسري المشحون بالتوتر والصراعات والمشاحنات فإنه يكون سبباً في وجود طفل يعاني العديد من المشكلات

النفسية ومنها الخجل حيث يعتريه الشعور بعدم الأمن ونقص الثقة بالذات حيال التعرض للمواقف الاجتماعية مع الآخرين ولهذا فالأطفال الخجولون تجـدهم غالباً مشغولون بتوفير الأمن لأنفسهم وتجنب الإحراج والارتباك فـي هـذه المواقف ولهذا تكون ثقتهم بأنفسهم ضعيفة ويعانون من نقص المهارات الاجتماعية ويزداد خجلهم بالتالي ولذلك يميل الشخص الخجول إلـى مصاحبة الخجولين مثله لأنه يجد الراحة معهم والتي تجنبه الإحراج والـسخرية ويـضاف إلـى ذلك أساليب التنشئة الخاطئة ويتضمن ذلك الحمايـة الـزائدة من الوالدين للطفل الناجمة من خوفهم على أبنائهم من الـضرر والأذى والحقـيقة أن الآباء الذين يستخدمون الحماية الزائدة مع أطفـالهم يـسهمون بـشكل سلبي في بناء وتشكيل شخصية أطفالهم مما يجعلهـم يتـسمون بالجبن والخجل وضعف الثقة بالنفس لأنها تتسبب في إيجـاد شخـصية اعـتمادية وسلبية كما يكتسب الخجل عن طريق البيئة المحيطة بالطفل حيث أن الوالدين الخجولين ينتجان طفلاً خجولاً يأخذ نمط حـياة والديـه وكذلك فإن انعدام ثقة أحد الوالدين بنفسه وشعوره بالخوف وعـدم الثقة بالعالم من حوله يتسرب إلى الطفل وينعكس على شخصيته فيجعلها مهتزة وتنظر بتشكك في تفاعلها مع الآخرين كما أن شعور الطفل بالـنقص يـؤدي إلى الخجل إذ يعاني بعض الأطفال من مشاعر النقص نتـيجة لوجـود عـيوب جسمية أو عاهات لديهم وهذه العيوب والعاهات تـساعد على أن ينشأ هؤلاء الأطفال خجولين وميالين للعزلة الاجتماعية وتتمـثل هذه العيوب الجسمية والعاهات في ضعف بنية الجسم إضافة إلى أمور تتعلق بوجود إعاقة جسمية لدى الطفل والتي تجعل الأطفال الآخرين يتجنبونه مثل ضعف البصر والشلل وضعف السمع أو السمنة المفرطة أو قـصر القامـة المفـرط ووجود بعض الاضطرابات النمائية لدى الطفل كاضـطراب اللغـة مثل التلعثم والتلجلجة في الكلام وضعف قدرته على التعبيـر ممـا يجعـل الطفـل يميل إلى التجنب وقلة التفاعل والاحتكاك

بالآخرين كما أن إصابة الطفل ببعض الأمراض مثل الحمى الروماتيزمية أو الإعاقة الشديدة تمنع الطفل من الاندماج أو حتى الاختلاط بمن هم في مـثل سـنه، وقـد يعاني بعض الأطفال من الخجل نتيجة مشاعر النقص الناتجة عن أسباب مادية.

استراتيجيات وأساليب خفض الخجل :

١- الـتدريب علـى السلوك التوكيدي والمهارات الاجتماعية وتنمية الثقة بالنفس حيث يتعلم الطالب كيفية مواجهة المواقف الاجتماعية دون خوف أو خجل.

٢- التشكيل والتعزيز حيث يتم تعزيز سلوكيات الطالب التي تقترب شـيئا فشيئا من التواصل والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين مثل تعزيـزه إذا اقتـرب من مجموعة من الطلبة أو تعزيزه إذا ألقى التحـية على الآخرين وهكذا حتى يصل في النهاية إلى المشاركة والتفاعل مع الآخرين.

٣- التحصين التدريجي ضد الخجل وذلك بتعريض الشخص الخجول إلـى المواقف التي تعمل على إثارة الخجل لديه بصورة متدرجة حتى يتمكن من كف القلق الناتج عن المواقف الاجتماعية المثيرة للخجل لديه.

٤- أسـلوب اللعـب وذلك عن طريق إشراك الطالب في مجموعات اللعب وممارسة الأنشطة المتنوعة

٥- الـتحدث الإيجابـي مع الذات لا شك أن اقتناع الفرد بأنه خجول يقوى الخجل عنده ولذلك لابد أن يتحدث الفرد إلى نفسه ويجرى حـوارا معهـا عن سبب خجله ويتحدث بجمل وعبارات ايجابية لنفـسه عن نفسه مثل سوف أتحدث للآخرين حتى لو لم يعجبهم حديثـي أنـا قـادر على التحدث مع الآخرين سأفعل ذلك فمثلا

يحصل لو اخطأ الفرد أمام الآخرين فالكل يخطئ ولا يهمني لو أخطأت.

٦- النمذجة ولعب الدور وذلك بعرض أفلام تمثل مواقف يرى الطالب خلالها أطفال يتصرفون بشجاعة وجراءة أمام الآخرين وذلك بهدف أن يتعلم السلوك الايجابي وتكون النمذجة أكثر فاعلية عندما يستخدم معها التعليمات اللفظية والتغذية الرجعية والواجبات المنزلية.

خامسا: سلوك الكذب

يتضايق كثير من الآباء والأمهات من كذب والكذب كمفهوم هو الانحراف عن الصدق في القول والعمل والسلوك والقصد (النية) وتجنب قول الحقيقة وابتداع مالم يحدث مع المبالغة في نقل ما حدث واختلاق وقائع لم تقع.

والأطفال يولدون على الفطرة النقية ويتعلمون الصدق والأمانة شيئا فشيئا من البيئة إذا كان المحيطين بهم يراعون الصدق في أقوالهم وأفعالهم ولكن إذا نشأ الطفل في بيئة تتصف بالكذب وعدم المصارحة والتشكك في صدق الآخرين فاغلب الظن أنه سيتعلم نفس الاتجاهات السلوكية في مواجهة الحياة وتحقيق أهدافه ، وعلى هذا الأساس فان الكذب سلوك مكتسب متعلم من البيئة التي يعيش فيها الطفل وليس صفة فطرية أو سلوك موروث وقد يكون الكذب عادة عرض ظاهري لدوافع وقوى نفسية تحدث للفرد سواء أكان طفلا أو بالغا وقد يظهر الكذب بجانب الأعراض الأخرى كالسرقة أو الخوف، والكذب سلوك اجتماعي غير سوي يؤدي إلى العديد من المشكلات الاجتماعية ومن هنا كان لابد للوالدين من العناية بتربية أولادهم على الصدق، وعلاج سلوك الكذب لدى أطفالهم حتى لا ينمو معهم ويصعب عليهم التخلي عنه بعد ذلك.

أسباب سلوك الكذب: وللكذب أسباب مختلفة وهي البحث عن بطولة زائفة فالطفل يجعل من نفسه بطلاً في حكاية وهمية من صنع خياله، إذن فالموضوع عبارة عن خيال تجاوز الحدود لكي يحقق الطفل الإحساس بالقوة ومن أسباب الكذب الخوف من العقاب وهو الخوف الشائع لدى الأطفال وخاصة في السن الكبيرة، لذا يجب على المربين ألا يعاقبوا الطفل إذا ذكر الحقيقة حتى ينمو لديه الإحساس بالصدق وقد يكون الكذب للفت الانتباه أو التفاخر بأشياء غير موجودة فالغاية هنا نبيلة ولكن الوسيلة مرفوضة تماماً، الأفضل أن نشجع مثل هذا الطفل على الإنجاز الحقيقي بالجهد والعمل حتى يكون التفاخر وكسب الإعجاب مبنيا على أسس واقعية سليمة وقد يكون الكذب لمضايقة الكبار والكيد للأطفال ومن أسباب الكذب أيضا التقليد وهناك مواقف عدة يتعلم منها الطفل الكذب مثل ذلك الأب الذي يعد أبناءه بتقديم هدية معينة لأحدهم أو لهم جميعاً أو يعدهم باصطحابهم في نزهة خلال عطلة الأسبوع، ولا يفي بوعده لعذر معين، إذا تكرر منه ذلك عرف الأبناء أنه أن يقول كلاماً ولا يعني ما يقول (كذب) وكذلك الأم التي تعتذر لجارتها أمام ابنتها عن إعارتها شيئاً من الأشياء التي تطلبها بعذر أن هذا الشيء غير موجود لديها في حين أنه موجود بالفعل، إنها لم تعلم ابنتها الكذب ولم تدرك ذلك.

والأب الذي يطلب من ابنه أن يرد على الهاتف، ويخبر المتكلم أن الأب غير موجود الآن بالمنزل هو أب يعلم ابنه الكذب، فيشب على ذلك السلوك المستهجن وكذلك الحال عندما يستقبل أحد الوالدين ضيف ما بالحب والأحضان والكلام المعسول ، وبعد أن يغلق الباب خلف هذا الضيف يكيل له من الكلام السيئ والنميمة المستمرة والطفل المتواجد في المكان هو الضحية الأولى لهذا السلوك ويكون في حيرة أما أن يتشرب من والديه هذه السلوكيات ويبدأ السير نحو الكذب وأما أن يكبت في داخله

وقد يلجأ بعض الآباء إلى وضع أبنائهم في مواقف يضطرون فيها إلى الكذب وهذا أمر لا يتفق مع التربية السليمة كأن يطلب الأب من الابن أن يجيب السائل عن أبيه كذبا بأنه غير موجود فإن الطفل في هذه المواقف يشعر بأنه أرغم فعلا على الكذب وتعلم أن الكذب أمر مقبول كما يشعر بالظلم على عقابه عندما يكذب هو في أمر من أموره كما يشعر بقسوة الأهل الذين يسمحون لأنفسهم بسلوك لا يسمحون له به ولذلك فإن غياب القدوة الحسنة من الآباء والأمهات والمدرسين كلها عوامل تشكل أرضية خصبة لتعلم الكذب وعلى هذا يتعين على الآباء تجنب الكذب وخاصة أمام الطفل وتجنب الكذب على الطفل نفسه، وقد نهى النبي صلى الله عليه وسلم عن ذلك؛ فعن عبد الله بن عامر رضي الله عنه أنه قال: دعتني أمي يوما ورسول الله صلى الله عليه وسلم قاعد في بيتنا، فقالت: ها تعال أعطيك، فقال لها رسول الله صلى الله عليه وسلم:" وما أردت أن تعطيه؟" قالت: أعطيه تمرا، فقال لها رسول الله صلى الله عليه وسلم:" أما إنك لو لم تعطه شيئا كتبت عليك كذبة" رواه أحمد وأبو داوود

أنواع الكذب لدى الأطفال

الكذب الذي يصدر من الطفل ليس واحدا، بل له تصنيفات عدة ومنها:

-الكذب الخيالي: يوجد لدى بعض الأطفال الصغار سعة في الخيال تدفعهم لابتداع مواقف وقصص وسرد حكايات كاذبة وهذا سلوك طبيعي لأنهم يستمتعون بالحكايات واختلاق القصص من أجل المتعة لأن هؤلاء الأطفال يجهلون الفرق بين الحقيقة والخيال ودور الوالدين هنا التوجيه للتفريق بين الخيال والحقيقة بما يتناسب مع نمو الطفل، ومن الخطأ اتهامه هنا بالكذب أو معاقبته عليه فالطفل عندما يتسع خياله وتتفتح قدراته العقلية وخاصة في سنوات الطفولة المبكرة يختلط لديه الواقع بالخيال ويروي قصصاً خيالية باعتبارها أحداث واقعية دون أن يقصد الكذب أو

تشويه الحقيقة فهو عندما يقول بأنه قتل الأسد فهو طفل ذكي وليس بطفل كاذب كذلك الحال في التفكير الخرافي الذي يكون نتيجة ضعف القدرة على التمييز بين الواقع والإدراك كأن يحاول الطفل سرد قصة خرافية بواقع موضوعي مثلاً عندما يروي الطفل أنه ذهب إلى الفضاء ، أو أنه رأى العفريت أو الغول وهذا التفكير هو أمر طبيعي بل هو في الاتجاه الإيجابي لذكاء الطفل ولنموه بشكل عام.

- الكذب الالتباسي: يلجأ بعض الأطفال للكذب عن غير قصد عندما تلتبس عليه الحقيقة ولا تساعده ذاكرته على سرد التفاصيل فيحذف بعضها ويضيف الآخر بما يناسب امكاناته العقلية وهذا النوع من الكذب يسمى بكذب الالتباس يزول من تلقاء نفسه عندما تصل الامكانات العقلية للطفل إلى مستوى يمكنه من إدراك التفاصيل وتذكر تسلسل الأحداث ولا يعني هذا الكذب انحراف في السلوك.

-الكذب الدفاعي:وقد يأخذ الكذب شكل الكذب الدفاعي محاولة للخروج من موقف معين أو مأزق معين كأن يقول ليس هو من كسر الإناء أو فتح الباب.

الكذب الانتقامي: وقد يكون الكذب انتقامي فقد يكذب الطفل لإسقاط اللو على شخص ما يكرهه أو يغار منه وهو من أكثر أنواع الكذب خطرا على الصحة النفسية وعلى كيان المجتمع ومثله وقيمه ومبادئه، ذلك لان الكذب الناتج عن الكراهية والحقد هو كذب مع سبق الإصرار، ويحتاج من الطفل إلى تفكير وتدبير مسبق بقصد إلحاق الضرر والأذى بمن يكرهه ويكون هذا السلوك عادة مصحوبا بالتوتر النفسي والألم وقد يحدث هذا النوع من الكذب بين الأخوة في الأسرة بسبب التفرقة في المعاملة بينهم كما يحدث هذا بين التلاميذ في المدارس نتيجة الغيرة لأسباب مختلفة.

الكـذب الادعائـي: وقد يكون الكذب إدعائياً مثل التظاهر بالمرض لعدم الـرغبة فـي الـذهاب إلى المدرسة، والذي يدفع الطفل لممارسة الكذب الادعائـي أمـران الأمـر الأول وهو المفاخرة والمسايرة لزملائه الذين يحدثـونه عـن آبـائهم أو مساكنهم أو لعبهم والأمر الثاني هو استدرار العطـف مـن الوالدين، ويكثر ذلك عند من يشعرون بالتفرقة بينهم وبين إخـوانهم أو أخـواتهم وينبغـي للـوالدين هنا تفهم الأسباب المؤدية إليه وعلاجهـا، والتركيـز على تلبية الحاجات التي فقدها الطفل ودفعته إلى ممارسة هذا النوع من الكذب، دون التركيز على الكذب نفسه.

الكـذب التعويـضي: وقـد يكون الكذب تعويضي" وخاصـة عند الشعور بالـنقص أو الحـرمان ومن أمثلة ذلك أن يرغب الطفل بشراء لعبة من اللعب ويرى أن والده لن يوافق على ذلك، فيدعي أن المدرسة طلبت منهم مـبلغا مـن المال فيأخذه من والديه لشراء هذه اللعبة ومثلما يبالغ الطفل بالأشياء الكثيرة التي يملكها، فيحدث الأطفال أن يملك ألعابا كثيرة وثمينة، أو يحدثهم عن والده وثروته، أو عن مسكنهم ويبالغ في وصفه وقد يكون كذباً مقصوداً كأن يكذب خوفاً من العقاب أو كذباً لا شعورياً نتيجة دوافع لا شـعورية لا يعـي بها الطفل ككراهية لوالديه، أو مدرسيه أو أسرته" ولمـساعدة الأطفـال على التغلب على هذه المشكلة لابد من الكشف عن دوافعه اللاشعورية وتشجيعه على الصدق والأمانة دون عقاب أو خوف

غالباً ينشأ عند التفريق وعدم العدل بين الأولاد، سواء في المنزل أو فـي المدرسـة، فقد يعمد الطفل إلى تخريب أو إتلاف ثم يتهم أخاه أو زميله، والغالب أن الاتهام هنا يوجه لأولئك الذين يحظون بتقدير واهتمام زائد أكثر من غيرهم.

استراتيجيات تعديل الكذب :

١- استخدام أسلوب التعزيز الايجابي والسلبي من جانب المدرسين أو الآباء مع الطفل في المواقف التي يتم التأكيد من خلالها على أن الطفل صادق ويقول الحقيقة ولا يكذب بمعنى تقديم معززات ايجابية للطفل عندما يقول الحقيقة ويرفع عنه عقابا قد وقع عليه مع ضرورة البعد عن أساليب العقاب البدني إلا في حالات نادرة وذلك لأنه في بعض الأحيان قد يكون ذلك سببا في كذب الطفل ويزيد المشكلة تعقيدا ولكن يمكن استخدام بعض الصور الأخرى من أساليب العقاب مثل حرمان الطفل لبعض الوقت من المعززات والأشياء المرغوبة والمحببة إلى نفسه مثل حرمان الطفل من اللعب أو الخروج في رحلة أو حرمانه من مصروفه ويدفع ثمن كذبه (تكلفة الاستجابة).

٢- النمذجة ويتمثل ذلك الأسلوب في القدوة الحسنة في ممارسة السلوكيات الصادقة وتقديم قصص مصورة وأفلام تعمل على تدعيم بعض القيم الايجابية مثل الصدق والوفاء والابتعاد عن الكذب في القول والفعل وما يقع على الكذاب من عقاب في الدنيا والآخرة.

٣- تعليم الأبناء وحثهم على ضرورة التزام الصراحة والصدق فيما يقولون أو يفعلون أمام الطفل وتجنب اى محاولات للكذب أمامه والوفاء بأي وعد يقطعونه على أنفسهم للطفل أو تبرير عدم الوفاء

٤- العقد السلوكي ويتضمن عقد اتفاقية بين المرشد والطالب على أن يمنح الطفل مكافأة أو تعزيزا عند قوله الحقيقة.

الفصل التاسع

تعديل السلوك من المنظور الإسلامي

الفصل التاسع

تعديل السلوك من المنظور الاسلامي

مقدمة:

يتناول الفصل الحالي تعديل السلوك من المنظور الاسلامي، مفهومه وأهدافه، وخصائصه، وإجراءاته وأساليبه، ونماذج من تعديل السلوكيات المستهجنة وذلك بشكل مفصل.

يعد موضوع تعديل السلوك من الموضوعات الهامة التي تناولتها نظريات علم النفس حيث تدعي كل نظرية لنفسها القدرة على تعديل السلوك الإنساني والواقع يشير بشكل واضح إلى أن هذه النظريات لم تصل إلى ما تدعيه من قدرة على تغيير السلوك، لكون الأسس التي تقوم عليها هذه النظريات منقوصة ومحدودة بسبب ابتعادها عن منهج الحق سبحانه وتعالى، فهي تختلف في نظرتها للإنسان وطبيعته، فمدرسة التحليل النفسي ترى أن سلوك الفرد ذا طبيعة جنسية وعدوانية تحكمها غريزة الجنس والعدوان، والمدرسة السلوكية تعاملت مع سلوك الإنسان على أساس أنه مثير واستجابة في بداية الأمر وكأن حياة الفرد وسلوكه سلسلة من المثيرات والاستجابات،غير أن المدرسة الإنسانية تعاملت مع الانسان على أنه إنسان له مدركات ومشاعر واتجاهات وأن البيئة الاجتماعية هي المسئولة عما يتعرض له من مشكلات واضطرابات انفعالية، ومع هذا كله فهذه النظريات النفسية تنظر إلى الإنسان نظرة قاصرة ومحدودة، فصورته بصورة أقل بكثير من الصورة التي استحق بها التكريم من الله تعالى، إلى جانب أنها أهملت الجانب الروحي للإنسان قال تعالى: ﴿قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾ (سورة الأنعام: ١٦٢)

في حين نجد أن الإسلام أهتم بدراسة شخصية الفرد وسلوكه من جميع جوانبها ويظهر ذلك في أكثر من موضع في القرآن الكريم، ومن أمثلة ذلك الاهتمام بالجانب البدني والعمل على المحافظة على البدن سليماً

صحيحاً معافاً من الأمراض العضوية قال تعالى: ﴿كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾ (سورة الأعراف: ٣١) وكذلك الاهتمام بتنمية الجانب العقلي وتنمية الملكات العقلية، قال تعالى: ﴿الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَى جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ﴾ (سورة آل عمران: ١٩١) ومن مظاهر الاهتمام بالجانب العقلي للشخصية في القرآن الدعوة إلى الملاحظة والتأمل والتفكر في مخلوقات الله والكون، لقوله تعالى: ﴿أَفَلَا يَنظُرُونَ إِلَى الْإِبِلِ كَيْفَ خُلِقَتْ وَإِلَى السَّمَاءِ كَيْفَ رُفِعَتْ وَإِلَى الْجِبَالِ كَيْفَ نُصِبَتْ وَإِلَى الْأَرْضِ كَيْفَ سُطِحَتْ﴾ (سورة الغاشية: ١٧-٢٠) وكذلك الاهتمام بالجانب الروحي للشخصية، ويدل على ذلك قوله تعالى: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ (سورة الذاريات: ٥٦) وأخيراً اهتم الإسلام بالجانب النفسي وإشباع الحاجات النفسية المختلفة للفرد، وحذر من أمراض النفس المختلفة قال تعالى: ﴿وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا﴾ (سورة الحجرات: ١٢)، وقوله تعالى: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ (سورة الروم: ٢١) فقد أشارت الآية الكريمة إلى حاجة الإنسان إلى الزواج وإشباع الدافع من أجل تحقيق الطمأنينة والسكينة وعلى هذا تكون نظرة الإسلام إلى الفرد نظرة إيجابية شاملة ومتكاملة.

ولما كان الفرد هو محور اهتمام الخطاب القرآني كان لا بد أن يعالج القرآن أوضاعاً مختلفة للفرد، منذ أن كان نطفة إلى أن يبعث ويحاسب بين يدي الله سبحانه وتعالى، ولقد خلق الله الإنسان مختلفاً عن سائر المخلوقات فمنحه العقل والإرادة وأناط بها التكاليف وجعله خليفة في الأرض وزوده بطاقات هائلة من الإمكانات الإبداعية ونزعات الخير والشر ولكل إنسان عالمه الخاص ولذا فالإنسان مستخلف من الله تعالى في الأرض، عليه يدور منهج التغيير وفاعليته قال تعالى: ﴿وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً﴾ (سورة البقرة: ٣٠) ومن واجب الإنسان

القيام بالتغيير والتعديل السلوكيات غير المرغوب فيها لما منحه سبحانه وتعالى من عقل وإدراك قال تعالى: ﴿ذَٰلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ لَمْ يَكُ مُغَيِّرًا نِّعْمَةً أَنْعَمَهَا عَلَىٰ قَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ۙ وَأَنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ (سورة الأنفال: ٥٣).

وقد أظهر الحق سبحانه وتعالى الغاية من خلق الإنسان فقال: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ (سورة الذاريات: ٥٦) كما أرسل الله الرسل وأنزل الكتب ليبين للناس طريق الخير وطريق الشر ويهديهم ويصلح نفوسهم ويربيهم على التقوى قال تعالى: ﴿كَانَ النَّاسُ أُمَّةً وَاحِدَةً فَبَعَثَ اللَّهُ النَّبِيِّينَ مُبَشِّرِينَ وَمُنذِرِينَ...﴾ (سورة البقرة: ٢١٣) وقال تعالى في حق رسوله الكريم ﴿كَمَا أَرْسَلْنَا فِيكُمْ رَسُولًا مِّنكُمْ يَتْلُو عَلَيْكُمْ آيَاتِنَا وَيُزَكِّيكُمْ وَيُعَلِّمُكُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَيُعَلِّمُكُم مَّا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ﴾ (سورة البقرة: ١٥١) فانحرف الإنسان عن العبودية لله عز وجل، والابتعاد عن واجبه في القيام بأعباء الخلافة في الأرض يجعله يعيش حياة الضنك والضيق والخسران المبين في الدنيا والآخرة.

وبعد هذه المقدمة هناك سؤال يطرح نفسه على مائدة البحث وهو هل هناك عناية بالسلوك الإنساني وتعديله في الإسلام؟ وهل ورد هذا المصطلح (تعديل السلوك) في القرآن الكريم أو السنة المطهرة؟ وما هي المفاهيم التي تدل على تعديل السلوك في المنظور الإسلامي؟ وما هي أهداف تعديل السلوك وإجراءاته وأساليبه وجميعها تساؤلات هامة سوف نحاول الإجابة عنها في هذا الفصل.

وفي البداية نود التنويه إلى أن الله أرسل الرسل للقيام بمهام عدة، منها تعديل سلوك البشر نحو السلوك الذي يريده الله عز وجل،وقد أشار الرسول عليه الصلاة والسلام إلى أن القائمين على رعاية الأطفال يستطيعون إكسابهم السلوك المرغوب فيه وتعديل استجاباتهم السلوكية غير المرغوبة نحو الأفضل حيث قال عليه الصلاة والسلام ما من مولود

إلا يـولد علــى الفطــرة فأبواه يهودانه أو ينصرانه أو يمجسانه، وعليه فالإســلام كلــه دعوة لتعديل سلوك الفرد، واتجاهاته وأفكاره وآرائه بل ونظــرته إلى الحياة، وأن أساليب تعديل السلوك التي وردت في التشريع الإســلامي تتفق مع أحدث نتائج أبحاث ودراسات علم النفس ويبرز ذلك واضحاً في كلّ آية من آيات القرآن الكريم وفي كل حديث نبوي شريف، فالإســلام عمد على تغيير السلوك من سلوك الوثنية والشرك إلى سلوك التوحــيد، ومن الكفر إلى الإيمان، ومن الظلمْ والطغيان إلى العدل، ومن ســلوك التمــرد والعصيان إلى سلوك الطاعة والالتزام، ومن سلوك وأد البــنات إلى حبهن والاهتمام بهن ولذا فإن الإسلام يعدل من سلوك الفرد ويرسخ شخصيته على القيم والفضائل، وينبغي التأكيد هنا على أن ما قام بــه الرســول عليه الصلاة والسلام من تغيير في سلوك البشرْ ما هو إلا عمل تربوي يتسم بالدقة والتنظيم كما حدث للأعرابي الذي بال في ناحية المــسجد ظناً منه أن المسجد مثل البيت، فمنع النبي صلى الله عليه وسلم الــصحابة مــن ضربه، ولما انتهى من بوله بين له الخطأ السلوكي الذي ارتكــبه، فكان ذلك درساً سلوكياً حكيماً منه عليه الصلاة والسلام فإحداث تغيير في السلوك الإنساني هو أحد أهداف الشريعة الإسلامية.

أمــا عن مصطلح تعديل السلوك فلم يرد على لسان الرسول عليه الــصلاة والسلام أو من خلال قراءة القرآن الكريمْ هذا اللفظ، ولكن ورد المصطلح بشرح غايته وهدفه ولم يرد هو بصورته اللفظية.

أولاً: مفهوم تعديل السلوك في الإسلام.

لقد اعتنّى الإسلام بالسلوك الإنساني عناية كبيرة في بيان السلوك الــصحيح المرغوب فيه، والسلوك الخاطئ غير المرغوب فيه، وقد وجه الإسلام الأمة إلى التعاون من أجل تغيير وتعديل السلوكيات غير المقبولة بدلــيل قــوله تعالــى: ﴿وَلْــتَكُن مِّــنكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ

بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾ (سورة آل عمران: ١٠٤) وقـوله تعالــى: (فلولا نفر من كل فرقة طائفة ليتفقهوا في الدين ولينـذروا قومهم إذا رجعوا إليهم لعلهم يرشدون) (سورة التوبة: ١٢٢) وبـذلك يكون الإسلام قد وجه الإنسان للخير والطرائق والمسالك المؤدية إلـيه، ووضـح لـه المـشكلات التي تواجهه في حياته، وبين له كيفية مواجهتها وحلها.

إن تعـديل السلوك في المنظور الإسلامي عملية واعية تؤدي إلى إحداث تغيرات في السلوك وتعمل على تنمية السلوك الإيجابي، والحد من الـسلوك الـسلبي ومحـوه بما يتفق مع أسس ومبادئ العقيدة الإسلامية، وحاجات النفس البشرية للوصول إلى شخصية سوية متزنة وعليه فتعديل الـسلوك يعبر عن تعاليم الإسلام التي جاء بها القرآن الكريم، ووضحتها السنة النبوية المطهرة، ولمعرفة أسس ومبادئ تعديل السلوك في الإسلام لا بد من الرجوع إلى القرآن الكريم والسنة ثم الجهود الفكرية التي قام بها علماء المسلمين.

وهـناك مفاهيم مستخدمة في الفكر التربوي الإسلامي وردت في القـرآن والسنة المطهرة وتدل دلالة واضحة على اهتمام الإسلام بتغيير الـسلوك، ومـنها مفهوم التزكية وهي في اللغة يعني الإصلاح والتطهير والتنمـية، يقال يزكي من يشاء أي يصلح، وتزكيهم بها أي تطهرهم بها والتزكية في الاصطلاح تعني انتزاع ما هو غير مرغوب فيه وتعزيز ما هو مرغوب فيه، وهو مفهوم يرادف إلى درجة كبيرة تعديل السلوك بلغة علـم الـنفس، وجاءت التزكية في القرآن الكريم بمعان عدة منها التطهير والـصلاح، ويدل على ذلك قوله تعالى: ﴿وَلَوْلَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُ مَـا زَكَـا مِنْكُمْ مِنْ أَحَدٍ أَبَدًا وَلَكِنَّ اللَّهَ يُزَكِّي مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ (سورة النور ٢١) وقوله تعالى:﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا﴾ (سورة الشمس: ٩) أي طهرها وأصلحها.

والصلاح كلمة عامة يدخل فيها صلاح سلوك الإنسان قال تعالى: ﴿هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِنْ كَانُوا مِنْ قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُبِينٍ﴾ (سورة الجمعة: ٢) وعليه فالتزكية تعني التطهير والتنمية وقد جاءت بعد إعمال الفكر والعقيدة ليأتـي بعـدها التعلم، ولذا فالتزكية تستهدف الارتقاء بسلوك الإنسان عن طـريق التحـرر من الخضوع للشهوات إلى بلوغ مقام العبودية الحقة لله سـبحانه وتعالـى، والقـيام بهذه العملية يحتاج إلى دراية واسعة بالنفس وأمراضـها وطـرق علاجها وكلما زكت النفس وتهذبت طباعها استقام السلوك الداخلي والخارجي والتزكية خطوات هي:

- إبعاد الفرد عن البيئات التي تنكر القيم والمبادئ الإسلامية ومخالفة أهل تلـك البيـئات، وهـذا الإبعاد والمخالفة يوفر حماية فكرية وسلوكية للأفـراد، ويـدل على ذلك تحريم الرسول عليه الصلاة والسلام على عمـر بن الخطاب، رضي الله عنه قراءة صحيفة من التوراة، وكذلك حـثه علـيه الـسلام الـصحابة رضوان الله عليهم على مخالفة غير المسلمين في شتى مظاهر حياتهم.
- التعرف على الأنماط السلوكية غير المقبولة عند الفرد والمستهجنة من جانب الإسلام، واستبدالها بأخلاق وسلوكيات مرغوب فيها.
- البدء بتعديل السلوك غير المرغوب فيه، وتعزيز ما هو مرغوب فيه بمخـتلف أنـواع التعزيـز، وقد حدد القرآن الكريم والسنة المطهرة للإنـسان مـراتب يبلغ فيها سلوكه درجة الكمال، وهذه المراتب هي الإسلام والإيمان والإحسان.

وتنقسم عملية التزكية إلى ثلاثة أنواع وهي تزكية النفس، وتزكية العقـل، وتزكية الجسم، وينتج عنها جميعاً تزكية السلوك الإنساني، الذي

هو محصلة شخصية الانسان، وتعني تزكية النفس تعريف النفس بنشأتها وأخطار الشيطان والدنيا عليها ومن الأعمال التي تؤثر تأثيراً مباشراً في النفس وتنعكس آثارها ونتائجها على الجوارح العبادات من صلاة وذكر لله سبحانه وتعالى وصيام وحج وأمر بالمعروف ونهي عن المنكر،أما تزكية العقل فتكون عن طريق استبدال العقائد والأوهام والمعتقدات غير الصحيحة عند الإنسان، بالإضافة إلى دعوة العقل إلى التفكير والتأمل والتدبر في ملكوت الله، قال تعالى:﴿أَفَلَا يَنظُرُونَ إِلَى الْإِبِلِ كَيْفَ خُلِقَتْ وَإِلَى السَّمَاءِ كَيْفَ رُفِعَتْ ﴾ (سورة الغاشية: ١٧)وقوله تعالى: ﴿أَمْ خُلِقُوا مِنْ غَيْرِ شَيْءٍ أَمْ هُمُ الْخَالِقُونَ أَمْ خَلَقُوا السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ بَل لَّا يُوقِنُونَ﴾ (سورة الطور: ٣٥) أما تزكية الجسم فتكون بإشباع حاجات الجسم المختلفة وفقاً للضوابط الشرعية قال تعالى: ﴿قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ﴾ (سورة الأعراف: ٣٢) وقوله تعالى: ﴿نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَأْتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّىٰ شِئْتُمْ ﴾ (سورة البقرة:٢٢٣)

ومن المفاهيم الأخرى التي استخدمت للدلالة على تغيير السلوك، مصطلح تهذيب الأخلاق، وهو يدل دلالة واضحة على تعديل السلوك في علم النفس، والتهذيب للأخلاق لا يعني أن يغير الإنسان سلوكه كاملاً، ولا يعني استئصال ما في النفس من غرائز تؤدي إلى سوء الخلق، فهي موجودة ومتأصلة في فطرة الإنسان، إنما يعني تهذيب الأخلاق رد الخلق أو السلوك إلى الاعتدال من غير إفراط ولا تفريط.

ويكون تهذيب الأخلاق عن طريق تطهير النفس من السلوكيات غير الأخلاقية والرذائل وذلك بالتخلي عنها، والسعي نحو اكتساب الفضائل والتحلي بها مقتدياً في ذلك بالرسول عليه الصلاة والسلام الذي وصفه ربه قائلاً ﴿ وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ ﴾ (القلم:٤) وامتثالاً لقول الله تعالى: ﴿ لَّقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ

وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيراً﴾ (الأحزاب:٢١) وقد روى البخاري ومسلم في صحيحيهما أن هشام بن حكيم سأل عائشة رضي الله عنها عن خلق رسول الله صلى الله عليه وسلم فقالت: خلقه القرآن، وحتى تصبح الأخلاق متأصلة في الفرد وتصدر عنه بسهولة لا بد له من معاشرة الأخيار والصالحين ومصاحبتهم

ولاشك أن كل فرد منا في حاجة ماسة إلى تهذيب خلقه حتى ينضبط غرائزه، وتعتدل طباعه، ويحافظ على إنسانيته ويتجه إلى منزلة الملائكة، لأن هذا التهذيب يتيح للإنسان المواسمة بين غرائزه وخضوعها لعقله، كما يتيح له التخلق بمكارم الأخلاق والالتزام بالسلوك اللائق به في الحياة، كأفضل مخلوق كرمه ربه واختصه بالخلافة.

ومن المفاهيم التي تدل على تغيير السلوك مفهوم الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر وهو مفهوم واسع وشامل، فالمعروف اسم جامع لكل خير ولما يحبه الله تعالى ويرضاه، والمنكر اسم جامع لكل ما يبغضه الله سبحانه وتعالى، فسلوك الإنسان الذي يرضى عنه الله سبحانه وتعالى معروف، وسلوك الإنسان الذي لا يرضى عنه الله سبحانه وتعالى منكر، وعدم ممارسة الإنسان السلوك الذي لا يرضى عنه الله تعالى ابتعاد عن المنكر مولذا فالأمر بالمعروف والنهي عن المنكر من أهم واجبات الإسلام، قال تعالى: ﴿كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ﴾ (سورة آل عمران: ١١٠) فالأمر بالمعروف والنهي عن المنكر هو مجب خيرية هذه الأمة، فمتى تخلت الأمة عن واجب الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، سلبت منها الخيرية ووقع بها عذاب الله سبحانه وتعالى قال تعالى: ﴿لُعِنَ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ بَنِي إِسْرَائِيلَ عَلَى لِسَانِ دَاوُودَ وَعِيسَى ابْنِ مَرْيَمَ ذَلِكَ بِمَا عَصَوْا وَكَانُوا يَعْتَدُونَ كَانُوا لَا يَتَنَاهَوْنَ عَنْ مُنْكَرٍ فَعَلُوهُ..﴾ (سورة المائدة: ٧٨-٧٩) وعليه فالأمر

بالمعـروف والنهـي عن المنكر منزلة عظيمة في الإسلام، فهو وظيفة الرسـل جميعاً وبهـذا يكون الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر أمراً بسـلوكيات مرغوب فيها، ونهياً عن سلوكيات غير مرغوب فيها وبالتالي فهو يساهم بدور فعال في تعديل السلوك الإنساني.

ويتـرتب على ترك الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر أخطار كثيـرة مـنها انتـشار الـرذائل والأخلاق السيئة والطرد من رحمة الله تعالى،ومن الأخطار أيضاً، عدم استجابة الدعاء وسرعة وقع العقوبات من الله تعالـى، قـال صـلى الله علـيه وسـلم: "والذي نفسي بيده، لتأمرن بالمعـروف ولتنهون عن المنكر أو ليوشكن الله أن يبعث عليكم عقاباً منه ثم تدعونه فلا يستجاب لكم" (رواه الترمذي).

ثانياً: أهداف تعديل السلوك وخصائصه في الإسلام:

يتميـز تعـديل الـسلوك الإنـساني فـي الإسلام بمجموعة من الخصائص والأهداف التي تلتقي أحياناً مع أهداف تعديل السلوك في علم الـنفس، وتختلف أحياناً أخرى فتعديل السلوك الإنساني في الإسلام يستمد أهدافه من أهداف التربية الإسلامية ولا بد من الإشارة في البداية إلى أن الغايـة مـن خلـق الإنسان ووجوده على الأرض هي عبادة الله سبحانه وتعالـى ولا يمكن أن يكون السلوك دون أن هدف، ومن هنا لا يمكن أن يـتم تعديل السلوك بطريقة عشوائية بل ينطوي على أهداف عدة منها ما يلي:

– غرس المبادئ والقيم الدينية والفضائل السلوكية عند الأفراد، وربـط الإيمان بالأخلاق ، فالإيمان يعكس صورة المسلم الحسنة؛ فينشأ الفرد متمسكاً بالأخلاق ولذا فتربية الأفراد على الإيمان الصحيح من أهم أهـداف الإسلام وكذلك تعديل السلوك وذلك لتشكيل شخصية سوية قوية، فـالأخلاق في المرتبة الثانية بعد الإيمان بالله تعالى، ولا يتم إيمان المسلم

حتى تكتمل أخلاقه، ومما يدل على منزلة الأخلاق في الإسلام قوله عليه الصلاة والسلام أكمل المؤمنين إيماناً أحسنهم خلقاً، وقوله عليه الصلاة والسلام لا إيمان لمن لا أمانة له ولا دين لمن لا عهد له.

- النظرة إلى الإنسان نظرة ايجابية شاملة ومتكاملة والحفاظ على حقوقه ومنها حق التعبير عن الذات وعدم الاعتداء على الآخرين وإن قام بالاعتداء فإن العقوبة تترتب عليه بقدر اعتدائه قال تعالى: ﴿مِنْ أَجْلِ ذَٰلِكَ كَتَبْنَا عَلَىٰ بَنِي إِسْرَائِيلَ أَنَّهُ مَن قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا﴾ (سورة المائدة، ٣٢) وحق التدين والاعتقاد، قال تعالى: ﴿لَا إِكْرَاهَ فِي الدِّينِ قَد تَّبَيَّنَ الرُّشْدُ مِنَ الْغَيِّ فَمَن يَكْفُرْ بِالطَّاغُوتِ وَيُؤْمِن بِاللَّهِ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَىٰ لَا انفِصَامَ لَهَا وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ (سورة البقرة ٢٥٦) وحق الكرامة قال تعالى: ﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ﴾ (سورة الإسراء ٧٠).
- تشكيل الفرد الصالح عن طريق هدايته إلى فطرته السليمة التي فطره الله عليها قال تعالى: ﴿فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَٰلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَٰكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ﴾ (سورة الروم: ٣٠) ولقد كان الرسول عليه الصلاة والسلام منذ بعثته يسعى لتشكيل الشخصية الإسلامية السوية، وكانت شخصيته عليه الصلاة والسلام نموذجاً طيباً للإقتداء به.
- إصلاح علاقة الفرد بربه بإصلاح سريرته وعلانيته وأن يكون الإنسان عابداً لله عز وجل عبودية مطلقة ولذلك نجد أن الله قد خاطب رسوله الكريم بالعبد قال تعالى: ﴿سُبْحَانَ الَّذِي أَسْرَىٰ بِعَبْدِهِ لَيْلًا مِّنَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ إِلَى الْمَسْجِدِ الْأَقْصَى الَّذِي بَارَكْنَا حَوْلَهُ لِنُرِيَهُ مِنْ آيَاتِنَا إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْبَصِيرُ﴾ (سورة الإسراء: ١).
- إعمار الأرض والقيام بمقومات الاستخلاف ويعني ذلك أن ينتفع الإنسان بالأرض ويتصرف بما ينسجم مع أوامر الله عز وجل

وأحكامـــه، فليس للإنسان حق التصرف والانتفاع المطلق وفق أهوائه الشخـصية، بل يكون ذلك بالسلوك الصحيح، فالإنسان كله متجه إلى الله عز وجل قال تعالى: ﴿قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ لَا شَرِيكَ لَهُ وَبِذَٰلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا أَوَّلُ الْمُسْلِمِينَ﴾ (سورة الإنعام: ١٦٢).

- - تحقيق الصحة الجسمية والنفسية والعقلية معاً، فلا بد للإنسان حتى يستطيع القيام بما كلفه الله به من واجبات من تحقيق الصحة الجسمية والنفـسية والعقلـية لــه وقد وضع الإسلام الأساليب الوقائية لوقاية الإنـسان من الأمراض المختلفة، كما وضع له أساليب علاج للسلوك تخاطب العقل والنفس معاً فالإسلام ينظر إلى الإنسان باعتباره وحدة مـتكاملة مكـونة من جسم وعقل وروح، ونتعامل مع هذه المكونات بطـرق متوازنة ولبناء شخصية إسلامية متكاملة لا بد أن تكون القيم والأخـلاق الركيزة الأساسية التي تبنى عليها عملية التغيير والتعديل، ويـدل على هذا ما قاله النبي صلى الله عليه وسلم لعمر بن الخطاب حين رآه ينام على حصير أثر في جنبه عليه السلام فقال لو اتخذنا لك فراشاً لينا فكان جوابه عليه الصلاة والسلام يا عمر مالي والدنيا، والذي نفسي بيده ما مثلي ومثل الدنيا إلا كمثل راكب سار في يوم فاستظل تحت شجرة ساعة من نهار، ثم راح وتركها.
- ممارسـة السلوكيات المرغوب فيها والابتعاد عن السلوكيات الخاطئة وغيــر الصحيحة التي تبدد طاقات الفرد وتبعده عن السلوك الصحيح وطريق الحق ويعد ذلك هدفاً هاماً من أهداف تعديل السلوك.
- بـناء وتقوية علاقات الفرد مع ربه ومع الذات ومع الناس الآخرين، وتكــون علاقته مع ربه من خلال العبودية المطلقة لله عز وجل أما علاقته مع الناس فتكون وفقاً لمنهج الشريعة الإسلامية، وتكون علاقته

مع نفسه من خلال ترويض شهواته، والتسامي والإعلاء بها، قال تعالى ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا﴾ (سورة الشمس: ٩) ولهذا يرمي الإسلام في مقاصده وأهدافه إلى بناء مجتمع سوي تسود فيه القيم والفضائل الأخلاقية التي تضبط سلوك الفرد والابتعاد عن السلوكيات المرفوضة وغير المقبولة والرذائل المنتشرة في المجتمع وهكذا تتضح في عملية تعديل سلوك الإنسان في الإسلام الغاية من خلق الإنسان ومهمته في الحياة فالإنسان لم يخلق عبثاً ولم يترك دون مهمة يسعى من أجل تحقيقها ومهمته في الدنيا عمارة الأرض، وللبيئة دور مهم في إصلاح الفرد وتغيير سلوكه والتخلص من السلوكيات غير المرغوب فيها ومن ثم فلابد من تغيير البيئة والدليل على ذلك أن الله سبحانه وتعالى أمر الرسول عليه الصلاة والسلام بالهجرة إلى المدينة وكذلك أيضا ما جاء في حديث الرجل الذي قتل مائة نفس، وجاء يسأل أعلم أهل الأرض هل له من توبة، فكان الجواب "انطلق إلى أرض كذا وكذا فإن بها أناساً يعبدون الله تعالى فاعبد الله معهم ولا ترجع إلى أرض قومك فإنها أرض سوء.

ثالثاً: إجراءات تعديل السلوك

لتعديل السلوك إجراءات محددة في المنظور الإسلامي على الوجه الآتي:

أولاً: تعريف الشخص المراد تعديل سلوكه بأن السلوك الذي يمارسه غير مرغوب فيه، وأن هذا السلوك لا يتفق مع أحكام الدين الإسلامي، والطلب منه التوقف عن السلوك غير المقبول وكان صلى الله عليه وسلم يتبع هذا الأسلوب مع الصحابة ويعلمهم الكف عن السلوك غير الصحيح لفظياً أو غير لفظياً من خلال اتصال العين أو بالإشارات فلقد رأى رسول الله صلى الله عليه وسلم، أسامة يلبس حلة من حرير قد بعث بها إليه، فنظر إليه رسول الله صلى الله عليه وسلم فعرف أن

رسول الله صلى الله عليه وسلم قد أنكر ما صنع فقال يا رسول الله ما تنظر فأنت بعثت إلي بها، فقال إني لم أبعث إليك لتلبسها ولكني بعثت إليك لتشققها خُمراً بين نسائك" فالرسول عليه الصلاة والسلام لم يوافق أسامة رضي الله عنه في سلوكه بلبسه الحرير، بل أشار إلى أسامة أن هذا السلوك غير مقبول، ثم طلب منه التوقف عن هذا السلوك وكان عليه الصلاة والسلام يبادر هو بشخصه لإيقاف السلوك الخاطئ وغير المقبول فعندما حاول الحسن بن علي رضي الله عنه أراد أن يأكل من تمر الصدقة، والمعروف أن الصدقات لا يأخذها آل بيت النبي عليه الصلاة والسلام فكان عليه الصلاة والسلام هو المبادر بإيقاف هذا السلوك.

ثانياً: تحديد السلوك المراد تعديله تحديداً دقيقاً. لأن هذا التحديد يعد البداية الضرورية لإجراء تعديل السلوك، ويجب أن يكون هذا التحديد في ضوء معايير محددة وليس بطريقة عشوائية ثم تحديد الوسائل الناجحة للقيام بتغييره.

ثالثاً: فهم أسباب السلوك ودوافعه فليس المطلوب من المرشد أو القائم بتعديل السلوك معالجة آثار السلوك ونتائجه فقط، بل الوقوف على أسبابه ودوافعه وهو ما كان يفعله الرسول صلى الله عليه وسلم من تعليم السلوكيات السليمة حيثما كان الدافع والسبب وراء سلوكه غير المقبول هو الجهل وصحبة السوء، وهذا ما حذر منه الرسول عليه الصلاة والسلام، وقد عالجت السنة النبوية هذا الأمر عن أبي موسى الأشعري رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم مثل الجليس الصالح والجليس السوء كحامل المسك ونافخ الكير، فحامل المسك إما أن يحذيك، وإما أن تبتاع منه، وإما أن تجد منه رائحة طيبة، ونافخ الكير إما أن يحرق ثيابك، وإما أن تجد منه

رائحة خبيثة) متفق عليه، فتفهم أسباب ودوافع السلوك ومعالجتها تعد مدخلاً هاماً لتحديد السلوك ثم تعديله بطريقة صحيحة وليس معالجة آثار السلوك ونتائجه فحسب.

رابعاً: أن ينصب التعديل على السلوك غير الصحيح وليس على الفرد ذاته وهذا ما علمنا إياه الرسول عليه الصلاة والسلام، ومن ذلك ما سلكه أبو الدرداء لما مر على رجل قد أصاب ذنباً فكان بعض القوم يسبه فقال: أرأيتم لو وجدتموه في حفرة ألم تكونوا مستخرجيه؟ قالوا: بلى، قال: فلا تسبوا أخاكم واحمدوا الله الذي عافاكم؛ قالوا: أفلا تبغضه؟ قال: إنما أبغض عمله فإذا تركه فهو أخي، وعلى هذا لا يبغض الفرد لذاته، وإنما الذي يبغض هو السلوك غير المناسب الذي يسلكه الفرد فمثلاً إذا استخدم أسلوب العقاب مع الطفل يجب أن يشعر الطفل أن العقاب وقع عليه بسبب سلوكه غير المقبول وليس لأنه هو نفسه مرفوض بمعنى أن العقاب ليس موجها إلى شخصه ولا انتقاما منه، وإنما بسبب سلوكه الخاطيء الذي جر عليه العقاب.

خامساً: تحديد الأساليب المناسبة في تعديل السلوك بقصد تعليم الفرد السلوك السليم على أن تعطى هذه الأساليب الوقت الكافي لتحقيق النتائج المرجوة منها وعدم التعجل في الحكم عليها لأن التعجل لا يؤدي إلى تحقيق الغاية المرجوة ومن بين هذه الأساليب قيام الفرد الذي ترتبت على سلوكه أضرار بإصلاح ما أفسده وقد حدثت مواقف عدة في حياة الرسول عليه الصلاة والسلام، ففي موقف مع أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها حينما دفعتها غيرتها إلى كسر إناء إحدى زوجاته عليه الصلاة والسلام حيث تروي السيدة عائشة غيرتها من السيدة صفية رضي الله عنها التي اشتهرت بجودة

الطهي فقالت:ما رأيت صانعة طعام مثل صفية، صنعت لرسول الله طعامـــاً وهو في بيتي فأخذني أفكل أي القشعريرة فارتعدت من شدة الغيــرة فكسرت الإنـــاء ثم ندمت فقلت يا رسول الله ما كفارة ما صنعت؟ إناء مثل إناء وطعام مثل طعام.

رابعاً: أساليب تعديل السلوك:

لقد اهتم الإسلام بوسائل وطرائق تعديل السلوك الإنساني اهتماماً واضـــحاً فقد اشتمل على الوسائل التي تساعد في تعديل وتغيير السلوك إلـــى الأفـــضل، مـــثل أسلوب الثواب والعقاب والنمذجة والتدريب على المهارات الاجتماعية قال تعالى: ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَنْ كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا﴾ (سورة الأحزاب:٢١) كما اهتم بتحليل الجوانب المعرفية السلبية لدى الفرد ويلحظ ذلك في قوله تعالـــى: ﴿ وَاللَّاتِي تَخَافُونَ نُشُوزَهُنَّ فَعِظُوهُنَّ وَاهْجُرُوهُنَّ فِي الْمَضَاجِعِ وَاضْـــرِبُوهُنَّ فَـــإِنْ أَطَعْنَكُمْ فَلَا تَبْغُوا عَلَيْهِنَّ سَبِيلًا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيًّا كَبِيرًا﴾ (سورة النساء: ٣٤) ، فالموعظة في الآية الكريمة أسلوب عقلي، ومنهج فريد في تعديل السلوك والوسائل الأساسية في موضـوع تعديل السلوك الإنساني هي التعزيـــز والعقـــاب، والنمذجة السلوكية (القدوة) والإنطفاء قد ذكرت في القرآن الكريم، وهي وسائل قديمة قدم الإنسان.

ولا شك أن هناك تشابهاً بين أساليب تعديل السلوك الحديثة في علم النفس وبـــين الأســـاليب الإسلامية في القرآن الكريم والسنة المطهرة في ذلك، ولكـــن الإطـــار يختلف اختلافاً كلياً، فالإطار الإسلامي منهج شامل لكل جـــوانب الحياة وهو منهج رباني إلهي لا مجال فيه لاجتهاد البشر، ومن أساليب تعديل السلوك التي وردت في القرآن والسنة وأثبتها العلم الحديث ما يلي:

د- أسلوب الثواب:

يعتبر أسلوب الثواب والعقاب واحداً من أساليب التربية الإسلامية المتعددة مثل أسلوب التربية بالقدوة ، أو أسلوب التربية بالقصة أو بالعادة أو بالوعظ والإرشاد إلى غير ذلك وهذه الأساليب تهدف إلى إصلاح الطفل وتعديل سلوكه وهي ليست للزجر والانتقام والتشفي من الطفل والمقصود من كلمة الثواب تعزيز السلوك الطيب وتثبيته فالثواب يشحذ الهمم ويقوي العزائم ويدخل السرور إلى النفس، ويبعث روح الأمل في الإنسان، فيسعى إلى غايته ملتزماً أفضل الطرق، حتى يصل إلى ذلك الثواب، وله الأثر الطيب في إصلاح وتهذيب النفوس الناشئة، وتهذيب الأخلاق والثواب مبدأ مستمد من القرآن الكريم والسنة المطهرة يهدف إلى تدعيم السلوك وتعديله، باستخدام المحفزات الإيجابية المادية أو المعنوية ، والثواب هو الترغيب لأن هدفهما واحد وهو دفع الفرد للقيام بسلوك ما أو الامتناع عن سلوك آخر، ومقابل هذا الالتزام يكون الثواب من الله تعالى ويعد أسلوب الثواب من الأساليب الناجحة في تعديل سلوك الأفراد سواء أكان التعديل بزيادة السلوك المرغوب فيه أم بتقليل السلوك غير المرغوب فيه.

وتتمثل قيمة الثواب التربوية في كونه يحفز الطفل ويشجعه على معاودة الأفعال التي يثاب عليها ويجعل السرور أو الابتهاج الذي يحصل في نفسه ويكون ذلك دافعاً له على تكرار النتائج التي حققها في مختلف أوجه نشاطه، وعند إتباع أسلوب الثواب في التعامل مع الطفل، يجب على الآباء والمعلمين أن يعاملوا جميع الأطفال بعدل ودون تمييز والحديث معهم والاستماع إليهم والإجابة على جميع تساؤلاتهم بإجابات واضحة وتنويع الثواب والمكافأة لتشويق الطفل (مادي، معنوي)ويجب أن يكون الثواب في الوقت المناسب وأن يتناسب الثواب مع عمل الطفل وسلوكه.

ولأهمية الثواب نجد أن الحق سبحانه وتعالى قدمه على العقاب، ومن رحمته بعباده أنه يثيب على الطاعة ويعطي عليها الثواب العظيم، أما المعصية فلا يضاعفها وتغفر له إن تاب إلى الله تعالى، قال تعالى: "مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ أَمْثَالِهَا وَمَنْ جَاءَ بِالسَّيِّئَةِ فَلَا يُجْزَى إِلَّا مِثْلَهَا وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ" (سورة الأنعام: ١٦٠).

وفي القرآن الكريم الكثير من التطبيقات على الثواب، من مدح وثناء ومن الأمثلة على استخدام الثواب في سبيل الحض على القيام بسلوك مرغوب فيه أو تكراره أو الامتناع عن سلوك آخر غير مرغوب فيه قال تعالى: ﴿وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ مِنْهَا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الْآخِرَةِ نُؤْتِهِ مِنْهَا وَسَنَجْزِي الشَّاكِرِينَ﴾ (سورة آل عمران: ١٤٥) فالآية الكريمة تتحدث عن ثوابين، ثواب الدنيا والثواب في الآخرة. وقد يكون الثواب الدنيوي مادياً أو معنوياً، والهدف منه زيادة تكرار السلوك المرغوب فيه، أو الكف عن السلوك غير المرغوب فيه،وقال تعالى على لسان الملك في قصة سيدنا يوسف عليه الصلاة والسلام: "وَقَالَ الْمَلِكُ ائْتُونِي بِهِ أَسْتَخْلِصْهُ لِنَفْسِي فَلَمَّا كَلَّمَهُ قَالَ إِنَّكَ الْيَوْمَ لَدَيْنَا مَكِينٌ أَمِينٌ قَالَ اجْعَلْنِي عَلَى خَزَائِنِ الْأَرْضِ إِنِّي حَفِيظٌ عَلِيمٌ﴾ (سورة يوسف: ٥٤) فيوسف عليه السلام كان مثالاً للعفة والطهارة والنقاء، فقد رفض أن يسلك سلوك العاصين لله سبحانه وتعالى، فجاء الثواب المادي الدنيوي بالمنصب الرفيع في الحياة الدنيا، بالإضافة إلى المكانة العالية في الآخرة، وهذا الثواب يعزز سلوكه في المستقبل، بأن يسلك دائماً سلوك العفة والطهارة، وأن يبتعد عن سلوك العاصين وقال تعالى: ﴿قُلْنَا يَا نَارُ كُونِي بَرْدًا وَسَلَامًا عَلَى إِبْرَاهِيمَ" (سورة الأنبياء: ٦٩) فالآية الكريمة تتحدث عن سيدنا إبراهيم عليه الصلاة والسلام أبو الأنبياء، فكان يدعو قومه إلى ترك عبادة الأصنام والتوجه لعبادة الله تعالى وحده، وهذا سلوك مرغوب فيه يتفق مع

الشريعة الإسلامية فأراد قومه أن يقتلوه بالحرق في نار أعدوها له، فكان الثواب الفوري من الله تعالى بأن فقدت النار خاصية الإحراق واستمر سلوك إبراهيم في الدعوة إلى عبادة الله تعالى وحده.

ويخبر الله سبحانه وتعالى إبراهيم مرة أخرى بأن يأمره بذبح ولده، ويصدق عليه السلام فتظهر المكافأة من الله تعالى في افتداء إسماعيل عليه الصلاة والسلام بكبش عظيم، قال تعالى: ﴿فَلَمَّا بَلَغَ مَعَهُ السَّعْيَ قَالَ يَابُنَيَّ إِنِّي أَرَى فِي الْمَنَامِ أَنِّي أَذْبَحُكَ فَانظُرْ مَاذَا تَرَى قَالَ يَاأَبَتِ افْعَلْ مَا تُؤْمَرُ سَتَجِدُنِي إِنْ شَاءَ اللَّهُ مِنَ الصَّابِرِينَ فَلَمَّا أَسْلَمَا وَتَلَّهُ لِلْجَبِينِ وَنَادَيْنَاهُ أَنْ يَاإِبْرَاهِيمُ قَدْ صَدَّقْتَ الرُّؤْيَا إِنَّا كَذَلِكَ نَجْزِي الْمُحْسِنِينَ إِنَّ هَذَا لَهُوَ الْبَلَاءُ الْمُبِينُ وَفَدَيْنَاهُ بِذِبْحٍ عَظِيمٍ﴾ (سورة الصافات: ١٠٢-١٠٧) ، فالله سبحانه وتعالى يكافئ عباده جراء سلوكهم من استحق منهم المكافأة وصور الثواب المادي المؤجل أو الفوري في القرآن الكريم كثيرة، ولا يكون هذا الثواب إلا عقب سلوك من الإنسان يستحق الثواب عليه وأكد هذا الثواب والتعزيز في قوله تعالى: ﴿لَقَدْ رَضِيَ اللَّهُ عَنِ الْمُؤْمِنِينَ إِذْ يُبَايِعُونَكَ تَحْتَ الشَّجَرَةِ فَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَابَهُمْ فَتْحًا قَرِيبًا وَمَغَانِمَ كَثِيرَةً يَأْخُذُونَهَا وَكَانَ اللَّهُ عَزِيزًا حَكِيمًا﴾ (سورة الفتح: ١٨-١٩) ففي النص الكريم ثواب فوري بإعلان الرضا عنهم عقب المبايعة وتعجيل الثواب لهم بالفتح والغنائم، ثم ثواب آخر مؤجل بالوعد بغنائم أخرى، كما يوجد ثواب بكف أيدي الأعداء عنهم، وهو ما يسمى بعلم النفس التعزيز السلبي قال تعالى: ﴿وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ﴾ (سورة غافر: ٦٠) ، فالآية الكريمة تبين ثواباً آخر قد يكون مادياً أو معنوياً ألا وهو استجابة الدعاء، فدعاء المؤمن الذي يرفع يديه إلى السماء طالباً العون والمساعدة من الله تعالى، يحفز الإنسان للعمل والالتزام بالسلوك القويم.

وكان الرسول عليه الصلاة والسلام دائم المناجاة والتضرع والابتهال والتذلل لله، ولا يقتصر الدعاء على جانب واحد من حياة الإنسان بل يشتمل جميع جوانب حياته وسلوكه وهو أحد الجوانب الهامة في حياة الإنسان قال تعالى: ﴿تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ وَمَنْ يُطِعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ يُدْخِلْهُ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَذَلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ﴾ (سورة النساء: ١٣) وتدل الآية الكريمة على أن الثواب المؤجل يبقى تأثيره في النفس مستمراً قال تعالى: ﴿وَإِنَّ لَكَ لَأَجْرًا غَيْرَ مَمْنُونٍ﴾ (سورة القلم: ٣) فالثواب في الآية الكريمة دائم وموصول لا ينقطع ولا ينتهي.

وتتعدد أشكال الثواب في الإسلام ومنها استخدام عبارات المدح والثناء وقد ورد ذلك في القرآن الكريم والسنة المطهرة، وهو أسلوب يعد من أكثر الأساليب الناجحة في تعديل السلوك وقد استخدم القرآن الكريم عبارات المدح والثناء على المؤمنين جراء سلوكيات طيبة فعلوها مثل الخشوع في الصلاة والإعراض عن اللغو، وأداء الزكاة، وحفظ الفرج ومن ذلك قوله تعالى: ﴿قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ وَالَّذِينَ هُمْ لِلزَّكَاةِ فَاعِلُونَ وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ﴾ (سورة المؤمنون: ١-٥) وكان الرسول صلى الله عليه وسلم يستخدم عبارات المدح والثناء على الصحابة رضوان الله عليهم، بسبب سلوكياتهم المرغوبة ومن أجل استمرارها أو الابتعاد عن سلوكيات أخرى واستخدام النبي عليه الصلاة والسلام الثواب المادي الفوري والمؤجل ويدل على ذلك ما حدث مع ابن عبد الله بن أُبَيّ زعيم المنافقين، فقد كان والده عبد الله من أشد الناس عداوة لرسول الله صلى الله عليه وسلم، وأبنه من أشد الناس محبة للرسول عليه الصلاة والسلام، وسار على طريق الرسول عليه الصلاة والسلام وخالف طريق أباه فعندما توفي والده طلب من الرسول عليه الصلاة والسلام قميصه حتى يكفن أبيه

فأجابـه الرسول عليه الصلاة والسلام إلى طلبه، وما يدل على ذلك أيضاً مـا رواه عبد الله بن عمر قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "أعطوا الأجير أجره قبل أن يجف عرقه.

واستخدم الرسول عليه الصلاة والسلام الثواب المادي المؤجل فعن أبي هريـرة عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (سبعة يظلهم الله يوم القيامة فـي ظله يوم لا ظل إلا ظله إمام عادل وشاب نشأ في عبادة الله ورجل ذكـر الله في خلاء ففاضت عيناه ورجل قلبه معلق في المسجد ورجلان تحابـا في الله ورجل دعته امرأة ذات منصب وجمال إلى نفسها قال إني أخـاف الله ورجل تصدق بصدقة فأخفاها حتى لا تعلم شماله ما صنعت يمينـه) متفق عليه كما أخرجه أيضاً النسائي والترمذي ومالك في الموطأ وأحمد في المسند.

وممـا تقدم يتبين أن أنواع الثواب متعددة في الإسلام فمنها ما هو مادي ومعـنوي ومـؤجل وفـوري وذلك بهدف زيادة السلوك المرغوب فيه، والامتـناع عن السلوك غير المرغوب فيه، وهذا هو غرض التعزيز في أساليب تعديل السلوك في علم النفس أيضاً ولا بد من الأخذ بعين الاعتبار تناسب الثواب مع السلوك، فهناك سلوكيات يناسبها أن يكون الثواب مادياً، وسلوكيات يناسبها أن يكون السلوك معنوياً أو فورياً أو مؤجلاً، في اختيار الثواب ومناسبته للسلوك أمر في غاية الأهمية وأن اختيار الوقت المناسب للثواب أمر في غاية الأهمية، فهناك سلوكيات تحتاج إلى ثواب فوري من أجل الاستمرار، وسلوكيات يكون الثواب المؤجل هو الأفضل.

٢. أسلوب العقاب:

والعقـاب هو أحد أساليب تعديل السلوك وليس أهمها أو كلها بل ربمـا يكون أضعفها ولقد أقر الإسلام العقاب كأحد أساليب تعديل السلوك فـي الإسلام وجاء ذكره في عدة مواضع في القرآن والسنة، والعقاب هو

الجـزاء الذي يتلقاه الإنسان جراء سلوكه، والعقاب بشتى أنواعه ووسائله أحـد الوسـائل التي لا ترتاح إليها النفس البشرية، ولا ينظر إليها بعين الرضا ولكنه قد يكون ضرورة من ضرورات التربية السليمة أحياناً، فقد يلجـأ إليها المربي عندما تدفعه الحاجة ولا يجد مفراً من معاقبة المسيء خـوفاً مـن تكرار سلوكه ولقد شرع الإسلام مبدأ العقوبة، وبسط أنواعا وألواناً من العقوبات المختلفة لاختلاف الجرائم، فجزاء القتل القتل، وجزاء السـرقة قطع اليد، وحد شارب الخمر الجلد، وهكذا يوجد لكل سلوك غير مرغوب فيه عقاباً محدداً ينبغي تنفيذه دون تهاون قال تعالى مبيناً ذلك عند الحديث عن حد الزنا: ﴿الزَّانِيَةُ وَالزَّانِي فَاجْلِدُوا كُلَّ وَاحِدٍ مِنْهُمَا مِائَةَ جَلْدَةٍ وَلَا تَأْخُذْكُمْ بِهِمَا رَأْفَةٌ فِي دِينِ اللَّهِ﴾ (سورة النور: ٢) وقال تعالى عن حد السـرقة: ﴿وَالسَّارِقُ وَالسَّارِقَةُ فَاقْطَعُوا أَيْدِيَهُمَا جَزَاءً بِمَا كَسَبَا نَكَالًا مِنَ اللَّهِ وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ﴾ (المائدة:٣٨) ومارواي عن عائشة أن أسامة كلم النبي فـي امـرأة فقـال: إنما هلك من كان قبلكم إنهم كانوا يقيمون الحد على الوضـيع ويتـركون الشريف، والذي نفسي بيده لو أن فاطمة بنت محمد سرقت لقطعت يدها.

ومـن المفاهـيم الخاطئة مقولة أن التربية الناجحة في استخدام العقاب ولكن الصحيح أن يستخدم المربي القدوة الحسنة والموعظة الحسنة أو التـرغيب والتـرهيب فإذا لم يصلح استخدم العقاب وأن يكون العقاب مـتدرجاً ومتناسـباً مع شخصية الطفل من اللوم والعتاب حتى الضرب فالطفل الذي تردعه النظرة يجب ألا نوبخه، والطفل الذي يصلح بالتوبيخ يجب ألا نضربه وهكذا ومن ذلك قوله تعالى: ﴿وَاللَّاتِي تَخَافُونَ نُشُوزَهُنَّ فَعِظُـوهُنَّ وَاهْجُـرُوهُنَّ فِي الْمَضَاجِعِ وَاضْرِبُوهُنَّ فَإِنْ أَطَعْنَكُمْ فَلَا تَبْغُوا عَلَـيْهِنَّ سَبِيلًا﴾ (سورة النساء: ٣٤) وعلى هذا يكون الهدف من العقاب هـو تغيير سلوك الفرد نحو الأفضل. فالهدف من إقرار العقوبات إصلاح

الفرد، لأن الفرد عندما يفكر أن يسلك سلوكاً مخالفاً ثم يتذكر العقوبة التي تنتظره فإنه يتراجع، وكذلك فإن الهدف منها رحمة المجتمع وردع للآخرين، حيث الذين يرون العقوبة تنفذ، فقد لا تسول إليهم أنفسهم ارتكاب السلوك أو التفكير فيه.

ومع أن العقاب يجب أن يأتي في مؤخرة الوسائل التربوية نجد أن المربين غالباً ما يبدءون به ويبالغون في التركيز عليه ربما لأنه يحقق نتائج سريعة يرغبونها فإذا أراد الأب من ابنه أن يذاكر وتكاسل الابن عن ذلك؛ فقد يلجأ الأب لضرب الابن

حتى يجلس على المكتب وينظر في الكتاب، وهنا يظن الأب أنه استراح وانتصر لأنه حقق ما يراه صحيحا لأبنه ولكن في الحقيقة إن التغير الذي حدث للابن نتيجة العقاب هو تغير شكلي وسطحي فالطفل لا يذاكر في الواقع وإنما جلس ينظر في الكتاب لتفادي غضب الأب، والنتيجة هي كراهية الابن للمذاكرة والدراسة.

أشكال العقاب وأساليبه:

والعقاب مفهوماً واسعاً يشمل أشياء كثيرة يمكن أن نجملها في نوعين وهما العقاب النفسي مثل نظرة اللوم والعتاب أو نظرة الاعتراض من الوالدين، أو الانتقاد أو التوبيخ أو الحرمان من أشياء يحبها الطفل، أو حبسه في غرفة ومنها العقاب البدني ويشمل الضرب أو أي نوع من أنواع الإيذاء البدني وفيما يأتي أشكال العقاب في الإسلام وهي كما يلي:

- التلميح والتعريض بالسلوك غير الصحيح، فيتوجب على المربي أن يعرض ويلمح للفرد الذي سلك سلوكاً غير سوياً ويبين له أن هذا السلوك غير صحيح، وهذا التعريض قد يكون كافياً لأن يرتدع ويبتعد عن هذا السلوك ولا يكرره في المستقبل ومما ورد في كتاب الله، منبهاً الصحابة رضوان الله عليهم إلى سلوكيات يجب عليهم الابتعاد

عنها مثل رفع الصوت فوق صوته عليه السلام ومناداته باسمه كما ينادي بعضهم بعضاً قوله تعالى ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَرْفَعُوا أَصْوَاتَكُمْ فَوْقَ صَوْتِ النَّبِيِّ وَلَا تَجْهَرُوا لَهُ بِالْقَوْلِ كَجَهْرِ بَعْضِكُمْ لِبَعْضٍ أَنْ تَحْبَطَ أَعْمَالُكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تَشْعُرُونَ إِنَّ الَّذِينَ يَغُضُّونَ أَصْوَاتَهُمْ عِنْدَ رَسُولِ اللَّهِ أُولَئِكَ الَّذِينَ امْتَحَنَ اللَّهُ قُلُوبَهُمْ لِلتَّقْوَى لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ عَظِيمٌ﴾ (سورة الحجرات: ٢-٣).

- اللوم والعتاب سواء أكان سراً أم جهراً، ومما عاتب الله تعالى الرسول عليه الصلاة والسلام في سلوكه مع الأسرى، وفكاكهم من الأسر ﴿مَا كَانَ لِنَبِيٍّ أَنْ يَكُونَ لَهُ أَسْرَى حَتَّى يُثْخِنَ فِي الْأَرْضِ تُرِيدُونَ عَرَضَ الدُّنْيَا وَاللَّهُ يُرِيدُ الْآخِرَةَ وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ﴾ (سورة الأنفال: آية ٦٧) وكذلك ما حدث مع أسامة بن زيد رضي الله عنهما، فقد عاتبه الرسول عليه الصلاة والسلام عتاباً شديداً عندما جاء يشفع للمرأة المخزومية التي سرقت قائلاً له: أتشفع في حد من حدود الله؟ ثم قام فخطب وقال: يا أيها الناس إنما ضل من قبلكم أنهم كانوا إذا سرق الشريف تركوه وإذا سرق الضعيف أقاموا عليه الحد، وأيم الله لو أن فاطمة بنت محمد سرقت لقطع محمد يدها.

- التوبيخ وهو إشعار الفرد بعدم الرضا عن سلوكه، وقد يأخذ التوبيخ أنواع كثيرة منها التوبيخ باللفظ أو الإشارة، وورد في القرآن الكريم نصوص جاء فيها توبيخ لسلوك معين ومنها عند قول الإنسان ما لا يفعل، واعتبره الحق سبحانه وتعالى مقتاً قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفْعَلُونَ كَبُرَ مَقْتًا عِنْدَ اللَّهِ أَنْ تَقُولُوا مَا لَا تَفْعَلُونَ﴾ (سورة الصف: ٢-٣).

- التهديد والترهيب، ويعتمد التهديد والترهيب في القرآن الكريم على إثارة الانفعالات والعواطف، كإثارة الخوف من الله تعالى الذي بدوره

يكون وسيلة ردع وزجر للإنسان من اقتراف المعاصي والذنوب ومن ذلك قوله تعالى في حديثه عن من سلك سلوكاً معرضاً عن حكم الله تعالى: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى﴾ (سورة طه: ١٢٤) . وقوله لمن اتبع الشهوات: ﴿فَخَلَفَ مِنْ بَعْدِهِمْ خَلْفٌ أَضَاعُوا الصَّلَاةَ وَاتَّبَعُوا الشَّهَوَاتِ فَسَوْفَ يَلْقَوْنَ غَيًّا﴾ (سورة مريم: ٥٩) ، وكذلك أيضاً توعده سبحانه وتعالى لمن يأخذ الربا: ﴿يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَذَرُوا مَا بَقِيَ مِنَ الرِّبَا إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ فَإِنْ لَمْ تَفْعَلُوا فَأْذَنُوا بِحَرْبٍ مِنَ اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَإِنْ تُبْتُمْ فَلَكُمْ رُءُوسُ أَمْوَالِكُمْ لَا تَظْلِمُونَ وَلَا تُظْلَمُونَ﴾ (سورة البقرة: ٢٧٨-٢٧٩) ، وتوعد سبحانه وتعالى الكفار بعقوبات لهم في الآخرة جراء سلوكياتهم المنحرفة، قال تعالى: ﴿وَلِلَّذِينَ كَفَرُوا بِرَبِّهِمْ عَذَابُ جَهَنَّمَ وَبِئْسَ الْمَصِيرُ إِذَا أُلْقُوا فِيهَا سَمِعُوا لَهَا شَهِيقًا وَهِيَ تَفُورُ تَكَادُ تَمَيَّزُ مِنَ الْغَيْظِ كُلَّمَا أُلْقِيَ فِيهَا فَوْجٌ سَأَلَهُمْ خَزَنَتُهَا أَلَمْ يَأْتِكُمْ نَذِيرٌ قَالُوا بَلَى قَدْ جَاءَنَا نَذِيرٌ فَكَذَّبْنَا وَقُلْنَا مَا نَزَّلَ اللَّهُ مِنْ شَيْءٍ إِنْ أَنْتُمْ إِلَّا فِي ضَلَالٍ كَبِيرٍ﴾ (سورة الملك: ٦-٩) فعندما يسمع الإنسان هذه الآيات وما تحويه من التهديد والوعيد لا بد له أن يفكر في تغيير وتعديل سلوكه.

- عرض نماذج من العقوبات التي حلت بالأمم والأفراد في عهودها الماضية على سلوكياتهم المنحرفة مثلما يقول سبحانه وتعالى على لسان ولد نوح الذي كفر بربه ولم يطع والده: ﴿وَنَادَى نُوحٌ ابْنَهُ وَكَانَ فِي مَعْزِلٍ يَا بُنَيَّ ارْكَبْ مَعَنَا وَلَا تَكُنْ مَعَ الْكَافِرِينَ قَالَ سَآوِي إِلَى جَبَلٍ يَعْصِمُنِي مِنَ الْمَاءِ قَالَ لَا عَاصِمَ الْيَوْمَ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِلَّا مَنْ رَحِمَ وَحَالَ بَيْنَهُمَا الْمَوْجُ فَكَانَ مِنَ الْمُغْرَقِينَ﴾ (سورة هود: ٤٢- ٤٣) فكانت العقوبة من الله تعالى على هذا السلوك.

- الحرمان والسلب، وهو أخذ أو منع الفرد من شيء محبب إليه، وهي عقوبة مادية ونفسية في آن واحد ففي قصة سيدنا آدم عليه السلام عندما سلك سلوكاً مخالفاً لما تلقى من أوامر حرمه الله سبحانه وتعالى البقاء في الجنة وهي مكان تمتع به كثيراً قال تعالى: ﴿وَقُلْنَا يَا آدَمُ اسْكُنْ أَنْتَ وَزَوْجُكَ الْجَنَّةَ وَكُلَا مِنْهَا رَغَدًا حَيْثُ شِئْتُمَا وَلَا تَقْرَبَا هَذِهِ الشَّجَرَةَ فَتَكُونَا مِنَ الظَّالِمِينَ فَأَزَلَّهُمَا الشَّيْطَانُ عَنْهَا فَأَخْرَجَهُمَا مِمَّا كَانَا فِيهِ وَقُلْنَا اهْبِطُوا بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ وَلَكُمْ فِي الْأَرْضِ مُسْتَقَرٌّ وَمَتَاعٌ إِلَى حِينٍ﴾ (سورة البقرة: ٣٥-٣٦) ومن ذلك ما جاء في تعديل سلوك المرأة الناشز قال تعالى: ﴿وَاللَّاتِي تَخَافُونَ نُشُوزَهُنَّ فَعِظُوهُنَّ وَاهْجُرُوهُنَّ فِي الْمَضَاجِعِ﴾ (سورة النساء ٣٤) ، واستخدم الرسول الكريم الهجر عندما عاقب الذين تخلفوا عن الخروج لغزوة تبوك، فأمر النبي عليه الصلاة والسلام بهجرهم ومقاطعتهم جراء سلوكهم. فالإعراض عن المخطئ وهجره من الأساليب التي تترك آثاراً في الإنسان وسلوكه.

- الإبعاد، وهو عقوبة تعني إبعاد من ارتكب السلوك المنحرف عن المكان الذي ارتكب فيه السلوك، ونجد ذلك في سنة النبي صلى الله عليه وسلم حيث قال: "من زنى ولم يحصن جلد مائة وتغريب عام". ويلاحظ أن مدة الإبعاد محددة وتأتي بعد تنفيذ عقوبة ما فالإبعاد عقوبة نفسية رادعة، ويجب أن تكون كذلك. وكذلك وردت عقوبة الإبعاد عندما تحدث القرآن عن حد الحرابة وهي إشهار السلاح في وجوه الناس وقطع طريقهم وأخذ أموالهم وقتلهم قال تعالى: ﴿إِنَّمَا جَزَاءُ الَّذِينَ يُحَارِبُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَيَسْعَوْنَ فِي الْأَرْضِ فَسَادًا أَنْ يُقَتَّلُوا أَوْ يُصَلَّبُوا أَوْ تُقَطَّعَ أَيْدِيهِمْ وَأَرْجُلُهُمْ مِنْ خِلَافٍ أَوْ يُنْفَوْا مِنَ الْأَرْضِ﴾ (سورة المائدة: ٣٣) وكذلك ما فعل

عمر بن الخطاب رضي الله عنه بالشاب الجميل الذي افتتنت فيه النساء فنفاه من المدينة المنورة.

- العقوبات المادية: فالمتأمل في كتاب الله تعالى وسنة نبيه عليه الصلاة والسلام يلحظ أن الله تعالى رتب لكثير من السلوكيات المخالفة عقوبات مالية يجب على الفرد الذي يمارس تلك السلوكيات، فنجد في كفارة المرء لإفطاره عامداً في رمضان العقوبات المادية الآتية وهي عتق رقبة مؤمنة، أو صيام شهرين متتابعين، وهي عقوبة جسدية ونفسية، أو إطعام ستين مسكيناً وهي عقوبة مالية أيضاً، ويلحظ المتأمل أيضاً العقوبة المادية في كفارة اليمين قال تعالى: ﴿فَكَفَّارَتُهُ إِطْعَامُ عَشَرَةِ مَسَاكِينَ مِنْ أَوْسَطِ مَا تُطْعِمُونَ أَهْلِيكُمْ أَوْ كِسْوَتُهُمْ أَوْ تَحْرِيرُ رَقَبَةٍ فَمَنْ لَمْ يَجِدْ فَصِيَامُ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ ذَلِكَ كَفَّارَةُ أَيْمَانِكُمْ إِذَا حَلَفْتُمْ﴾ (سورة المائدة: ٨٩)
- الضرب، أباح القرآن الكريم الضرب واعتبره آخر الوسائل التربوية عندما لا تجدي الوسائل الأخرى، ومما يدل على مشروعية الضرب قوله تعالى: ﴿وَاللَّاتِي تَخَافُونَ نُشُوزَهُنَّ فَعِظُوهُنَّ وَاهْجُرُوهُنَّ فِي الْمَضَاجِعِ وَاضْرِبُوهُنَّ فَإِنْ أَطَعْنَكُمْ فَلَا تَبْغُوا عَلَيْهِنَّ سَبِيلًا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيًّا كَبِيرًا﴾ (سورة النساء ٣٤)

وهناك ضوابط للعقاب البدني في الشريعة الإسلامية وذلك أن يكون الهدف من الضرب هو الإصلاح وأن يكون العقاب متناسباً مع الذنب في كميته ونوعه، وأن يكون بعد ارتكاب الذنب، وأن يكون العقاب أولاً بأول وعدم تجميع الأخطاء على الفرد ثم معاقبته مرة واحدة بعد أسبوع أو شهر حتى يدرك خطأه ويحاول إصلاحه فلا يؤجل العقاب لأن التأجيل يفقده معناه وفائدته وعدم التسرع في العقاب إلا بعد معرفة الأسباب ثم تعريف الفرد بالخطأ الذي عوقب عليه وأن يكون قد أعطي فرصة حتى

يقلع عن هذا السلوك غير المرغوب وأن يكون العقاب إصلاحيا لا انتقاميا، أي ليس بسبب الحالة المزاجية المضطربة للأم أو الأب وأن يكون الضرب في مكان مأمون مثل أسفل الرجلين وتجنب الوجه والرأس عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إذا قاتل أحدكم أخاه فلا يلطمن الوجه" وأن يكون ضرب الطفل بعد سن العاشرة إقتداء بالحديث الشريف: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: مروا أولادكم بالصلاة وهم أبناء سبع واضربوهم عليها وهم أبناء عشر وفرقوا بينهم في المضاجع فلا يجوز ضرب الطفل قبل سن العاشرة وأن تكون آلة الضرب (العصا) خفيفة و صغيرة لكي لا تحدث أضراراً كبيرة للطفل وأن لا يكون الضرب بشدة و قسوة لكي لا يؤثر هذا الضرب على نفسية الطفل سلبياً ولا تتحول العقوبة إلى إدانة للفرد وهدر لكرامته وينبغي أن لا تتعدى عدد الضربات للطفل عشر ضربات استناداً إلى الحديث الشريف "لا يجلد أحد فوق عشر جلدات إلا في حد من حدود الله وأن يكون العقاب بعد استنفاد جميع الوسائل.

وللعقاب في الإسلام ضوابط ومبادئ ليحقق غايته، ومنها

١-التحقق من وقوع السلوك غير المقبول وحدوثه بمعنى أن يكون ضرب الطفل على ذنب ارتكبه قال تعالى: ﴿يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنْ جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَإٍ فَتَبَيَّنُوا أَنْ تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصْبِحُوا عَلَى مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ﴾ (سورة الحجرات: ٦) فالآية الكريمة إلى التثبت وعدم التسرع في الإقدام على الضرب.

٢-التأكد من أن السلوك غير المقبول صدر عن الفرد دون إكراه فالطفل عندما يخطيء قد لا يعتمد الخطأ ولا يقصده ، وإنما يصدر عنه الخطأ من خلال تصرفاته وسلوكياته وحركاته غير المقصودة ولذا ينبغي عدم معاقبته إلا بعد بيان الخطأ في تصرفه وتوضيحه له ولذا يقول عليه الصلاة والسلام: إن الله تجاوز عن أمتي الخطأ والنسيان وما استكرهوا

علـيه، فالسلوك الذي صدر عن الفرد بإكراه، لا يلزمه العقوبة، فالسلوك غير متأصل فيه ولا دخل له به.

٣-مـراعاة الفروق الفردية بين الأفراد عند اختيار العقوبة فهناك فروق فـردية بين الأطفال في طبائعهم ومزاجهم وميولهم وأخلاقهم ولا بد من معـرفة طبيعة الطفل قبل معاقبته ، فمنهم من تكفيه الإشارة ومنهم من لا تـردعه الكلمة ومنهمَ من لا يردعه إلا العقاب الشديد ومنهم من يتألم إذا عوقب بالحجز آخر اليوم المدرسي ومنهم من يجد مسرة في هذا الحجز ، ومـنهم من يحزن لمنعه يوماً من المدرسة ومنهم من يُسر كل السرور لغـيابه عـنها وهكـذا وقد شبه الإمام الغزالي المربي كالطبيب وكما أن الطبيب لو عالج جميع المرضى بعلاج واحد قتل أكثرهم ، كذلك المربي لـو أشـار على المتعلمين بنمط واحد أهلكهم جميعاً وأمات قلوبهم وإنما ينبغـي معـرفة طبـيعة الطفل وسنه ومزاجه ويبنى على ذلك الأسلوب المناسب في عقابه.

٤-عدم المبالغة في العقوبة بمعنى أن نوع ومقدار العقوبة يتفاوت بمقدار الـذنب فعلى المربي اختيار العقوبة المناسبة للذنب دون إسراف حتى لا يؤدي ذلك إلى تجاوز الهدف من العقوبة.

٥-المحافظة على كرامة الفرد الذي يحل به العقاب ويلحظ ذلك في قصة المـرأة الغامدية التـي زنت وغفلت عن رقابة الله للحظات لكن حرارة الإيمـان وخـوفها مـن الرحمن أيقضت مضجعها فلم يهدأ بالها وجاءت الرسـول لتعلن عن سلوكها البغيض وتلقى عقابها فحفر لها إلى صدرها وأمـر بها فرجمت فيقبل خالد بن الوليد بحجر فرمى رأسها فينضح الدم علـى وجـه خالد فسبها فسمع النبي صلى الله عليه وسلم سبه إياها فقال مهلاً يا خالد فو الذي نفسي بيده لقد تابت توبة لو وزعت على أهل المدينة لكفـتهم ثـم صلّى عليها النبي المصطفى صلى الله عليه وسلم ودعا لها

ودفئت فالعقوبة ليست موجهة لذات الشخص، بل هي موجهة للسلوك الذي سلكه، وهذا ما يجب أن يعتني به الآباء والمعلمين عندما يعاقبون الطلبة بأن يجتنبوا كل ما يحط من كرامتهم.

٢- أسلوب القدوة (النمذجة):

القدوة هي الاسم من الإقتداء، وكلاهما مأخوذ من مادة (ق د و) التي تدل على اقتياس بالشيء واهتداء، قال الجوهري: القدوة بالكسر: الأسوة، يقال: فلان قدوة يقتدى به، فالقدوة هي الاقتداء بالغير ومتابعته والتأسي به فيقال فلان قدوة إذا كان ممن يأتسي الناس خطاه، ويتبعون سلوكه وعلى هذا يكون القدوة هو المعلم القدير بلا لسان، والمرشد الناصح من غير بيان، ولهذا كان خير النصح أفعل كما افعل لا كما أقول وإذا كانت مستويات فهم الكلام عند الناس تتفاوت فإن الجميع يتساوى أمامهم الرؤية بالعين المجردة للمثال والقدوة الحية فَعَنْ ابْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: اتَّخَذَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ خَاتَمًا مِنْ ذَهَبٍ فَاتَّخَذَ النَّاسُ خَوَاتِيمَ مِنْ ذَهَبٍ فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنِّي اتَّخَذْتُ خَاتَمًا مِنْ ذَهَبٍ فَنَبَذَهُ وَقَالَ إِنِّي لَنْ أَلْبَسَهُ أَبَدًا فَنَبَذَ النَّاسُ خَوَاتِيمَهُمْ رواه البخاري ومسلم والترمذي والنسائي ويدل ذلك على أن الفعل أبلغ من الكلام وليس ضرورياً أن تكون القدوة كاملة من كل ناحية لكي يقتدى به بل يكفي أن يكون قدوة واقعية في بعض الجوانب ولذلك يمكن القول أن فلاناً قدوة في صفة معينة فيقال مثلاً فلان قدوة في البذل والتضحية ولكنه لا يتصف بالعلم مثلاً، ويقال إن فلاناً قدوة في طلب العلم دون الشجاعة في الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر.

والرسول صلى الله عليه وسلم هو القدوة المطلقة والحسنة فكل ما يفعله أو يقوله أو حتى يتركه هو محل أسوة وقدوة، لذا جاء القرآن الكريم يبين موقع وأهمية القدوة في التربية وتعديل السلوك قال تعالى:

﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَنْ كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا﴾ (سورة الأحزاب: ٢١) فالآية الكريمة تبين أهمية القدوة ومالها من تأثير واضح على سلوك الأفراد وقد حذر القرآن الكريم من إحداث خلل في القدوة بأن يكون الجانب النظري الذي يدعو إليه مختلفاً عن الجانب التطبيقي الذي يفعله الإنسان قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفْعَلُونَ﴾ (سورة الصف: ٢) وقوله عز وجل: ﴿أَتَأْمُرُونَ النَّاسَ بِالْبِرِّ وَتَنْسَوْنَ أَنْفُسَكُمْ وَأَنْتُمْ تَتْلُونَ الْكِتَابَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ﴾ (سورة البقرة: ٤٤) ومما لاشك فيه أن الفرد يكسب كثيراً من السلوكيات بعضها مرغوب فيه، وبعضها غير مرغوب فيه، فإذا ما سلك الفرد سلوكاً غير مرغوب فيه، فلا بد أن يتعرض للقدوة الحسنة من أجل أن يكتسب منها سلوكا حسناً ويتخلى عن سلوكياته الأخرى فالإنسان محتاج إلى شخصية يعجب بها ويقتدي بأفعالها وسلوكها إما في جزء من حياته أو في حياته كلها ومن هنا أكد النبي عليه الصلاة والسلام على أهمية الصاحب الصالح والصاحب السوء، لما له من تأثير واضح على سلوك الفرد، وعليه تكون القدوة أساس تقويم السلوك وتعديله، والإقتداء جاء مع الأنبياء والصحابة والتابعين والأئمة، وهذا ما كان من الرسول عليه الصلاة والسلام حين خاطب الصحابة رضوان الله عليهم "صلوا كما رأيتموني أصلي" ، فالقدوة عامل مهم في إصلاح الأفراد أو إفسادهم.

فالقدوة ذات فاعلية وتأثيراً كبيراً في تعديل السلوك فالطفل الذي يرى والديه يكذبان لا يتعلم الصدق ولا يكون صادقاً والذي يرى من والديه العدوان يكون بالضرورة عدوانياً، فلا ينفع تأديب ولا تلقين ولا موعظة ولا نصح إلا بالقدوة، فهي الأساس في تعديل للسلوك، وإذا نرى المصطفى عليه الصلاة والسلام يحث على ذلك حتى مع الصبيان، فعن عبد الله بن عامر رضي الله عنه قال دعتني أمي يوماً، ورسول الله صلى الله عليه وسلم قاعد في بيتنا، فقالت: يا عبد الله تعال حتى أعطيك، فقال

لهـا علـيه الصلاة والسلام: ما أردت أن تعطيه؟ قالت: أردت أن أعطيه تمراً، فقال: أما إنك لو لم تعطه شيئاً، كتبت عليك كذبة" .

وقد استخدم الرسول صلى الله عليه وسلم أسلوب القدوة في تعليم الصلاة، فعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رجلاً دخل المسجد، ورسول الله صـلى الله علـيه وسلم جالس في ناحية المسجد فصلى، ثم جاء فسلم علـيه، فقـال لـه رسول الله صلى الله عليه وسلم "وعليك السلام، ارجع فصل، فإنك لم تصل، "فقال في الثانية أو في التي تليها: "علمني يا رسول الله" فقال: "إذا قمت إلى الصلاة فأسبغ الوضوء، ثم استقبل القبلة، فكبر، ثم اقرأ ما تيسر معك من القرآن، ثم اركع حتى تطمئن راكعاً، ثم ارفع حتى تستوي قائماً، ثم اسجد حتى تطمئن ساجداً، ثم ارفع حتى تطمئن جالساً، ثم افعل ذلك في صلاتك كلها" (رواه مسلم).

ومـن ذلك ما رواه عمرو بن شعيب عن أبيه عن جده أن رجلاً أتـى النبي صلى الله عليه وسلم فقال: يا رسول الله كيف الطهور؟ فدعا رسول الله صلى الله عليه وسلم بماء في إناء فغسل كفه ثلاثاً حتى استوفى ثم قال: "فمن زاد عن هذا أو نقص فقد تعدى وظلم" (أبو داود) . ويروى أن الرسـول صلى الله عليه وسلم توضأ أمام جمع من الناس ثم قال: "من توضأ نحو وضوئي هذا ثم صلى ركعتين، لا يحدث فيهما نفسه غفر له ما تقدم من ذنبه"(رواه البخاري).

وذكر القرآن الكريم مثالاً بين فيه كيف يتعلم الإنسان عن طريق القـدوة، وذلك حينما قتل قابيل أخاه هابيل، ولم يعرف كيفية التصرف في الجثة، فبعث الله غراباً يبحث في الأرض ليدفن غراباً ميتاً فتعلم قابيل منه قـال تعالى: ﴿فَبَعَثَ اللَّهُ غُرَابًا يَبْحَثُ فِي الْأَرْضِ لِيُرِيَهُ كَيْفَ يُوَارِي سَوْأَةَ أَخِـيهِ قَـالَ يَاوَيْلَتَا أَعَجَزْتُ أَنْ أَكُونَ مِثْلَ هَذَا الْغُرَابِ فَأُوَارِيَ سَوْأَةَ أَخِي فَأَصْـبَحَ مِنَ النَّادِمِينَ﴾ (سورة المائدة: ٣١). فالقدوة أسلوب هام في تعليم

الأطفال سلوكيات جديدة غير موجودة لديهم فكان النبي عليه الصلاة والسلام يحرص كل الحرص على تعليم الأطفال السلوكيات الحميدة ويأمر أهليهم بتلقينها إياه، فقد أمر عليه الصلاة والسلام بتلقين الصلاة للأطفال وهم أبناء سبع، فعن عبد الله بن عمرو بن العاص رضي الله عنهما أنّ رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "مروا أولادكم بالصلاة وهم أبناء سبع سنين، واضربوهم عليها وهم أبناء عشر وفرقوا بينهم بالمضاجع.

د-التدريب على المهارات الاجتماعية:

تعرف المهارة الاجتماعية بأنها القدرة على التفاعل بنجاح وفاعلية مع الآخرين، وذلك من خلال تكوين علاقات إيجابية معهم، تمكن الفرد من التأثير في سلوكهم وانفعالاتهم وتنعكس المهارات الاجتماعية في عدة أنواع مختلفة منها مهارات التواصل الاجتماعي وتتعلق بإقامة الفرد لعلاقات وثيقة وودية مع الآخرين، والتفاعل معهم بشكل ايجابي مثل التعاطف والمشاركة الوجدانية، وكذلك مهارات توكيد الذات وتتعلق بالتعبير عن المشاعر والآراء والدفاع عن الحقوق، والتوكيدية ليست مجرد مهارات اجتماعية للتعبير عن النفس والدفاع عن الحقوق الشخصية للفرد بل إن لها معاني أخرى متعددة منها مهارة السلوك والتصرف بحكمة وفق ظروف ومتطلبات كل موقف، والهدف من تعلم الفرد هذه المهارات هو أن يقول رأيه بثبات ولا يخشى في الله لومه لائم فلا يخشى من النقد أو الهمز واللمز مادام على حق والذي يدرس سلوكيات الرسول صلى الله عليه و سلم في المواقف المختلفة يلمس مفهوم التوكيدية الذي أشارت إليه الدراسات الحديثة حيث تجمع بين المهارات الاجتماعية والدفاع عن الحقوق بالحكمة والموعظة الحسنة ولعل ما يؤكد هذا المعنى ما جاء في حديث الرسول صلى الله عليه و سلم: لا يكن أحدكم إمعة يقول أنا مع الناس إن أحسن الناس أحسنت وإن أساؤوا أسأت.

ومـن الـنماذج العمليـة التي قدمها الرسول صلى الله عليه وسلم لتنمية المهارات الاجتماعية والتواصل الاجتماعي الذي يدعم التوافق الاجتماعي أنه صلى الله عليه وسلم كان يبدأ من لقيه بالسلام ويوجه بشوش وكان إذا لقـي أحداً من الصحابة بدأه بالمصافحة وكان يؤثر الداخل عليه بالوسادة التي تحته ويجلس عليها وكان يعطي كل من جلس إليه نصيباً من وجهة أي مـن النظـر إلـيه والاهـتمام به وكان في كل سلوكه يتسم بالحياء والتواضـع كما كان أكثر الناس تبسماً وضحكاً في وجه أصحابه لقد كان محبوباً يلتف الناس حوله ويتعلقون به فصدق فيه قول العزيز الحكيم (فَبِمَا رَحْمَـةٍ مِّـنَ اللَّهِ لِنتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لاَنفَضُّواْ مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّـهَ يُحِـبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ الأمر فإذا عزمت فتوكل على الله إن الله يحب المتوكلـين (آل عمران: ١٥٩) لذا فإن الدين الإسلامي يدعو إلى المحبة والتعايش وإقامة العلاقات الاجتماعية بين الناس وخاصة الأقربين وإيتاء ذي القربـى حقـه واحتـرام كل ما خلق والتعاون بين الفرد وبين البشر جميعاً، كما يأمره بمساعدة الضعفاء والمساكين، وتقديم العون لكل صاحب حاجة، سواء كان قريب منه أو بعيد عنه، فما دام يطلب العون وهو قادر علـى توصيل هذا العون له فيجب عليه القيام بذلك وأمر بالمحافظة على صـلة الـرحم، وقال رسول الله صلى الله عليه و سلم (خيركم خيركم لأهلـه وأنا خيركم لأهلي) ولهذا كان منهج الإسلام في تربية الفرد قائماً علـى أساس تعويد الإنسان على العطف والحنان والاهتمام لمن يليه في القـرابة أولاً، قـال تعالـى (لَّـيْسَ الْبِرَّ أَن تُوَلُّواْ وُجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْـرِبِ وَلَـكِنَّ الْبِرَّ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الآخِرِ وَالْمَلآئِكَةِ وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّينَ وَآتَى الْمَالَ عَلَى حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَى وَالْيَتَامَى وَالْمَسَاكِينَ) (البقرة : ١٧٧) ويفهم من تقديم حق ذوي القربى في هذه الآيات على حق غيرهم

مــن الفقراء، أن لهم المنزلة الأولى في تقديم العون المادي لهم، إن كانوا فــي حاجة إليه فيدفعه ذلك إلى المحافظة على كل فرد منها، ويغرس فيه حــب الــتعاون حتى لا يتصدع الكيان الذي ينتمي إليه، كما حث الإسلام علــى رعاية حق الجار، سواء كان هذا الجار مسلماً أو غير مسلماً سواء كــان ذلك في المعاملة، أو في تخفيف ما يعانيه الجار من نوائب الدهر، وكوارث الزمن، إذ من حق الجار على جاره ألا يصدر منه ما يؤذيه، أو يــنغص علــيه صـــفو هدوئه، فلا يحدث أصواتاً تزعجه، ولا يأتي من الأعمــال ما يلحق الضرر به، وإن كان عاجزا لا يقدر على كسب قوته وجــب عليهم العمل على تدبير ما يقتات به، ولا يتركونه يموت جوعاً، ولهــذا قــال رسول الله صلى الله عليه و سلم : (والله لا يؤمن من بات شبعان وجاره إلى جنبه جائع وهو يعلم) ومما يؤكد أمر الإسلام بالإحسان إلــى الجار قول رسول الله صلى الله عليه وسلم فيما ترويه عائشة رضي الله عنها: (ما زال جبريل يوصيني بالجار حتى ظننت أنه سيورثه) وأن تكون المعاملة بين المسلمين قائمة على مبدأ الأخوة التي تقتضي أن يحافظ الإنــسان على شعور أخيه، وأن يكون عونا له وذلك امتثالا لقول رسول الله صــلى الله علــيه و ســلم : (مــثل المؤمنين في توادهم وتعاطفهم وتــراحمهم كمــثل الجــسد الواحد، إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى) وقد حذر الإسلام الخداع في العلاقات الاجتماعية فالخداع يمزق الروابط التي يقوم عليها بناء الحياة الاجتماعية وحث على الــتعاون كقوله تعالى: (وتعاونوا على البر والتقوى ولا تعاونوا على الإثم والعدوان واتقوا الله إن الله شديد العقاب) (المائدة: ٢) فالدين الإسلامي هو ديــن الدعــوة الصادقة إلى المحبة وإقامة الصداقة واحترام الآخر وقال الإمــام علي بن أبي طالب أعجز الناس من عجز عن اكتساب الأخوان، وأعجــز منه من ضيع من ظفر به منهم لذلك يتعين على كل شخص أ_

يزكـــي في نفسه هذه الصفات وأن يبتسم في وجه الآخرين وأن يكثر من إلقاء السلام وتحية الآخرين وأن يبدأ بالمصافحة وأن يعطي اهتمامه لكل من يجلس إليه أو يتحاور معه وأن يكون عطوفاً لين القلب في تعامله مع الناس وأن يقول للناس قولاً حسناً ولا يكون غليظ القلب أو القول.

ه.أسلوب الحوار والإقناع المنطقي:

الحـــوار أحـــد الأســـاليب الهامة في تعديل السلوك، وهو الحوار المباشر مع الفرد وبيان السلوك الصحيح والسلوك غير الصحيح وما هو المطلوب، وهذا يؤثر تأثيراً إيجابياً في النفس الإنسانية، وبخاصة إذا كان المحـــاور صــــادقاً مخلصاً يريد الخير والتحذير من عواقب السلوك غير الصحيح فقد كان الرسول عليه الصلاة والسلام يدعو بالحكمة والموعظة الحسنة ، ويتبع أسلوب الحوار الفكري ، والإقناع المنطقي لهداية الناس وإصلاحهم ولم يستعمل العنف ولم يشرع باستعمال القوة في مكة رغم ما لاقـــى هـــو وأصـــحابه من أذى واضطهاد، وفرض الحصار الاقتصادي والاجتماعـــي عليه وعلى أصحابه وأعمامه في السنة العاشرة من البعثة وقـــد نجـــح في ذلك قال تعالى: ﴿ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ﴾ (سورة النحل ١٢٥) فحتى يكون الحوار ناجحاً لا بـــد لـــه من مناخ يعيش فيه من أجل أن يتحول إلى طريقة علمية لا إلى عمل ضيق عقيم.

ومـــن الممكـــن أن يأخذ الحوار شكل النصيحة، وتكون النصيحة ســـرية وعلنية، وتكون بلين القول وحسن العرض، وأن تخلو من العنف والتجـــريح، ومما لا شك فيه أن النصيحة وسيلة هامة من وسائل تعديل الـــسلوك، لا يـــستغنى عنها بحال، ولا يشك في تأثيرها على الكثير من الـــناس خاصــــة إذا قام بها صاحب عقل نير وخبرة واسعة وقد يستخدم

الإنسان القصة أثناء حواره، قال تعالى: ﴿لَقَدْ كَانَ فِي قَصَصِهِمْ عِبْرَةٌ لِأُولِي الْأَلْبَابِ﴾ (سورة يوسف: ١١١) والقصة ينبغي أن تكون من القرآن الكريم أو السنة النبوية المطهرة أو من حياة السلف الصالح رضوان الله عليهم، ويأخذ الحوار في الإسلام أشكالاً متعددة منها:

- الإيضاح والتفسير للسلوك المراد الابتعاد عنه، ويدل على ذلك الحديث الذي يرويه أبو هريرة قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "أتدرون ما الغيبة؟ قالوا: الله ورسوله أعلم، قال: ذكرك أخاك بما يكره، قيل أرأيت إن كان في أخي ما أقول؟ قال: إن كان فيه ما تقول فقد اغتبته، وإن لم يكن فيه ما تقول فقد بهته" إن هذا الحديث الشريف يوضح وينبه إلى سلوك يسلكه الناس وهو سلوك الغيبة، وهذا السلوك غير مرغوب فيه في المجتمع، فقد نبّه الرسول عليه الصلاة والسلام إلى هذا السلوك وضرورة الابتعاد عنه.

- اللوم والعتاب على ارتكاب سلوك ما، قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا مَا لَكُمْ إِذَا قِيلَ لَكُمُ انْفِرُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ اثَّاقَلْتُمْ إِلَى الْأَرْضِ أَرَضِيتُمْ بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا مِنَ الْآخِرَةِ فَمَا مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا قَلِيلٌ﴾ (سورة التوبة: ٣٨) ، فالآية الكريمة فيها لوم وعتاب إلى الجماعة المسلمة وتثاقلها عن الجهاد في سبيل الله تعالى الذي هو سبب عزة المسلمين، وتبين أن سبب هذا السلوك الرضا بالحياة الدنيا الزائلة، وترك الحياة الآخرة الدائمة ومن العتاب واللوم ما حدث في غزوة حنين حين نصر الله عباده المؤمنين وفاز المسلمون بغنائم كثيرة بفضل من الله تبارك وتعالى ولما قام الرسول صلى الله عليه وسلم بتقسيم الغنائم كان من بين المسلمين رجال حديثوا عهد بالإسلام لهذا أراد النبي صلى الله عليه وسلم أن يؤلف قلوبهم ويستميلهم ولكن بعض الأنصار رضي الله عنهم أرادوا أن يكون لهم حظ من هذه الغنائم ولم يدركوا أبعاد هذه القسمة ولهذا نطق أحدهم

قائلا:((يغفر الله لرسول الله يعطي قريشاً ويتركنا وسيوفنا تقطر من دمائهم وعندما وصل الخبر إلى الصادق عليه أفضل الزكاة والسلام أرسل إلى الأنصار فاجتمعوا في مكان أعده لهم ولم يدع أحداً غيرهم ثم قام فيهم فحمد الله وأثنى عليه بما هو أهله ثم قال: "يا معشر الأنصار ما مقالة بلغتني عنكم؟.... ألم آتكم ضلالاً فهداكم الله بي؟ وكنتم متفرقين فألفكم الله بي وكنتم عالة فأغناكم الله بي.

- الإقناع المنطقي والجدال بالحسنى فقد كان الزنا شائعاً في الجاهلية وجاء الإسلام وحرمه، وبعض الناس يحتاج إلى وقت كاف لاستيعاب الأمر، فكان الرسول عليه الصلاة والسلام يعلم أن مثل هؤلاء الذين يحتاجون إلى طريقة مناسبة من الشرح والإيضاح والجدال بالحسنى، ومن ذلك ما يرويه لنا أبو أمامة قال: أن غلاماً شاباً أتى النبي عليه الصلاة والسلام. فقال: يا نبي الله أتأذن لي في الزنا؟ فصاح الناس به فقال النبي صلى الله عليه وسلم: قربوه.. ادن فدنا حتى جلس بين يديه، فقال النبي عليه الصلاة والسلام "أتحبه لأمك" قال الفتى: لا جعلني الله فداك، فقال النبي صلى الله عليه وسلم "كذلك الناس لا يحبونه لأمهاتهم، أتحبه لابنتك؟ قال الفتى لا جعلني الله فداك، فقال النبي: كذلك الناس لا يحبونه لبناتهم، أتحبه لأختك؟ قال الفتى: لا جعلني الله فداك فقال النبي: كذلك الناس لا يحبونه لأخواتهم، ثم ذكر له العمة والخالة، وهو يقول في كل واحدة: لا فوضع رسول الله صلى الله عليه وسلم يده على صدره وقال: اللهم طهر قلبه، واغفر ذنبه، وحصن فرجه، فقام من بين يدي النبي صلى الله عليه وسلم، وليس شيء أبغض عليه من الزنا.
- تعليم السلوك الصحيح؛ فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال دخل أعرابي على رسول الله صلى الله عليه وسلم وهو جالس فقال: اللهم اغفر لي ولمحمدا ولا تغفر لأحد معنا قال: فضحك رسول الله صلى

الله عليه وسلم ثم قال: "لقد احتضرت واسعاً ثم ولى الأعرابي، حتى إذا كـــان في ناحية من المسجد، فحج ليبول، فقال الأعرابي بعد أن فقـــه فـــي الإسلام: "فقام إليّ رسول الله صلى الله عليه وسلم، فلم يؤنبنـــي ولم يسبني وقال: "إنما بني هذا المسجد لذكر الله والصلاة وإنه لا يبال فيه". ثم دعا بسجل (دلو) من ماء فأفرغه عليه.

٦- تعديل السلوك بالتأمل والتفكير:

ومـــن الاتجاهات الحديثة في تعديل سلوك الفرد الاتجاه السلوكي المعرفي الذي يسعى إلى تعديل التفكير والمفاهيم والاعتقادات السلبية الخاطئة ولقد اهتم الإسلام بالجانب العقلي باعتباره جزءاً هاماً لتحديد السلوك وتعديله، فالقرآن الكريم بدأ آياته بدعوة الإنسان للتعلم " أقرأ " وكرر توصية الإنسان بالتفكـــر قـــال تعالـــى: {أَوَلَمْ يَتَفَكَّرُوا فِي أَنْفُسِهِمْ مَا خَلَقَ اللَّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْـــأَرْضَ وَمَـــا بَيْنَهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ وَأَجَلٍ مُسَمًّى وَإِنَّ كَثِيرًا مِنَ النَّاسِ بِلِقَاءِ رَبِّهِـــمْ لَكَافِرُونَ}(الروم: ٨) وأكدت نتائج الدراسات أن تغيير الأفكار هو المـــدخل الصحيح لتغيير الاستجابات السلوكية غير السوية، وأثبت علماء النفس أن كل سلوك يقوم به الإنسان يسبقه نشاط فكري، وهذا تصديق لما قـــرره الإسلام من أن التغيير يكون بداية بتغيير النشاط المعرفي الداخلي ولاسيما أحاديث الذات الداخلية السلبية وإذا رجعنا إلى التراث الإسلامي فـــي هـــذا المقام فإننا نجد أن الكثير ممن كتبوا عن أهمية أحاديث الذات والخواطـــر فـــي تكـــوين السلوك ، ومنهم أبو حامد الغزالي ، وابن قيم الجـــوزية فقـــد ذكـــر أبو حامد الغزالي موضوع حديث النفس في عدة مواطن من مصنفه الشهير (إحياء علوم الدين) يقول في بيان ما يؤاخذ بـــه العبد من وساوس القلب وهمها وخواطرها فهناك أربع أحوال للقلب قبل العمل بالجارحة وهي الخاطر وهو حديث النفس ثم الميل ثم الاعتقاد ثـــم الهم وهنا نلمس أن الغزالي لم يتوقف عند حديث النفس، واعتبره هو

العامـل الأساسـي فـي السلوك والانفعالات، بل جعله بداية سلسلة من العمليـات الأخرى ومنها الميل وهو يمثل الاتجاه ثم الاعتقاد وهو أيضا عملية عقلية، ويمثل الفكرة الراسخة، وأخيرا الهم الذي يمثل بداية الخروج من العمليات العقلية، والانطلاق إلى السلوكيات والانفعالات الظاهرة وفي تناول الغزالي لموضوع الغضب، تجده يهتم بالجوانب المعرفية في إرجاع سبب الغضب إليها، وكذلك في اعتبارها عند العلاج ويقول " ومن أشد البواعث على الغضب عند أكثر الجهال تسميتهم الغضب شجاعة ورجولية وعـزة نفـس، وكبر وهمة، ويلقبه بالألقاب المحمودة غباوة وجهلا حتى تمـيل الـنفس إليه وتستحسنه ثم إن الغزالي عند تناوله لموضوع علاج الغـضب يقـسم هـذا العـلاج إلـى علـم (جـوانب معرفية) وعمل (جوانب سلوكية) ويرى أن علاج الغضب يكون بمعجون (أي بخليط) من العلـم والعلم وإذا تمعنا في هذا النموذج للغزالي في علاج الغضب نجد له الأسبقية في تحديد الطريقة المعرفية السلوكية قبل المعالجين السلوكيين المعـرفيين وهـو سـبق له أكثر قوة لأنه يعتمد في تطويره على المنهج الإسلامي بشموليته لكل حياة الإنسان.

أما ابن قيم الجوزية (المتوفى سنة ٧٥١هـ) ، فقد اهتم بجانب الخواطـر التي دعاها الغزالي من قبل بأحاديث النفس وأن الخواطر هي بدايـة الأعمـال ، وهـي التي توصل إلى العادات وأن علاج الخواطر وقطعهـا من مبدئها أيسر بكثير من قطع العادات كما ينظر ابن القيم إلى الـنفس على أنها أشبه بالرحى الدائرة ، وأن ما يلقى إليها تطحنه وتخرج مادتـه ومـا يلقـى إليها هو الخواطر التي إن صلحت كان الناتج عملا صـالحا ، وإن خبـث كان الناتج عملا خبيثا ويقول ابن القيم في كتابه الفوائد " مبدأ كل علم نظري وعمل اختياري هو الخواطر والأفكار، فإنها تـوجب التصورات، والتصورات تدعو إلى الإرادات، والإرادات تقتضي

وقوع الفعل ، وكثرة تكراره تعطي العادة . فصلاح هذه المراتب بصلاح الخواطر والأفكار، وفسادها بفسادها ثم يقول في موضع آخر واعلم أن الخطرات والوساوس تؤدي متعلقاتها إلى الفكر فيأخذها الفكر فيؤديها إلى التذكر، فيأخذها التذكر فيؤديها إلى الإرادة ، فتأخذها الإرادة إلى الجوارح والعمل ، فتستحكم فتصير عادة فردها من مبادئها أسهل من قطعها بعد قوتها وتمامها ويتميز الأسلوب الذي ركز عليه ابن القيم في تناوله لهذا الموضوع أنه أوضح الدور الذي يلعبه الإيمان والعقل في التعامل مع هذه الخواطر ومراقبتها والإبقاء على أحسنها ، ورفض القبيح منها ونفوره منه ويقول " ومعلوم أنه لو لم يعط الإنسان أمانة الخواطر ولا القوة على قطعها تهجم عليه هجوم النفس ، إلا أن قوة الإيمان والعقل تعينه على قبول أحسنها ورضاه به ومساكنته له ، وعلى دفع أقبحها وكراهته له ونفوره منه.

ومن الأساليب الأخرى التي تستخدم في تعديل السلوك، الأساليب الآتية:

١ـالممارسة العملية للسلوك:

تعد ممارسة الفرد العملية للسلوك أسلوباً هاماً لتعليم الفرد السلوك الصحيح، وهذا الأسلوب استخدمه النبي عليه الصلاة والسلام في تعليم الصحابة سلوكيات جديدة لم تكن عندهم أصلاً أو تصحيح سلوكيات مارسوها وضرب الرسول عليه الصلاة والسلام مثالاً على التدريب العملي ولو مع التكلف الذي يكسب الإنسان السلوك المراد، فعن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه أن ناساً من الأنصار سألوا رسول الله صلى الله عليه وسلم فأعطاهم، ثم سألوا فأعطاهم حتى نفذ ما عنده، فقال لهم حين أنفق كل شيء بيده "ما يكن عندي من خير فلن أدخره عنكم، ومن يستعفف يعفه الله ومن يستغن يغنه الله ومن يتصبر يصبره الله، وما أعطي أحد عطاء خيراً وأوسع من الصبر" (رواه مسلم) ونجد أن

أسلوب الممارسة العملية للسلوك قد ذكر في القرآن الكريم، فعندما طلب الخليل إبراهيم عليه السلام من الله سبحانه وتعالى أن يريه كيف يحيي ويميت، وكان هذا السؤال مع إيمانه الجازم بالقدرة الربانية جعله الحق سبحانه وتعالى يمارس السلوك بنفسه، بأن طلب منه أن يأخذ أربعة طيور فيقطعهن ويخلطهن ببعض ثم يفرق الأجزاء على الجبال، قال تعالى: ﴿وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ أَرِنِي كَيْفَ تُحْيِي الْمَوْتَى قَالَ أَوَلَمْ تُؤْمِن قَالَ بَلَى وَلَكِن لِّيَطْمَئِنَّ قَلْبِي قَالَ فَخُذْ أَرْبَعَةً مِّنَ الطَّيْرِ فَصُرْهُنَّ إِلَيْكَ ثُمَّ اجْعَلْ عَلَى كُلِّ جَبَلٍ مِّنْهُنَّ جُزْءًا ثُمَّ ادْعُهُنَّ يَأْتِينَكَ سَعْيًا وَاعْلَمْ أَنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ﴾ (سورة البقرة: ٢٦٠) .

٢-التدرج في تعديل السلوك:

أثبتت الدراسات التجريبية التي قام بها علماء النفس أن توزيع التعلم على فترات متباعدة، يتخللها فترات راحة، يساعد على سرعة التعلم بل ويعمل على تثبيت المتعلم في الذاكرة وهذا هو المقصود بالتدرج سواء أكان التدرج في تعليم سلوكيات جيدة، أم التخلي عن سلوكيات يمارسها الشخص. وقد استخدم القرآن الكريم التدرج في تعديل السلوك عند تحريم الخمر، فقد كان شرب الخمر من السلوكيات التي يمارسها العرب بشكل معتاد فبدأ القرآن الكريم بالتهيئة المتدرجة للتخلص من هذا السلوك وقد اتبع القرآن الكريم نفس الأسلوب وهو أسلوب التدرج عندما عالج سلوك الربا الذي كان منتشراً انتشاراً واسعاً في الجاهلية. فأسلوب التدرج يرمي إلى التخلص من بعض العادات والانفعالات غير المرغوب فيها.

٣-الاتفاق (التعاقد السلوكي):

الاتفاق أسلوب وأداة لتعديل السلوك استخدمت ولا تزال تستخدم في حياتنا اليومية؛ مثلما يقول الأب لولده سآخذك في رحلة إذا حصلت على درجات مرتفعة أو إذا جلست هادئاً، فهذا اتفاق، وفي الإسلام يلحظ

المراجـــع

- ابـن الجـوزي جمال الدين أبي الفرج (١٩٨٦): صيد الخاطر، الطبعة الأولى، دار الحديث، القاهرة.
- ابن منظور جمال الدين محمد بن مكرم (١٩٩٠): لسان العرب، دار الفكر، بيروت.
- أبو بكر الرازي (١٩٩٢): مختار الصحاح، مكتبة لبنان، بيروت
- أبـو حامد محمد بن محمد الغزالي (١٩٩٨): إحياء علوم الدين، مكتبة مصر.
- أبـو عـبد الله محمـد بن إسماعيل البخاري (١٩٧٨): صحيح البخاري، تحقـيق مصطفى البغا، الطبعة الثالثة، دار ابن كثير، بيروت.
- أحمـد بن محمد بن حنبل (٢٤١هـ): مسند أحمد، ، دار صادر، بيروت
- إسـماعيل إبـراهيم بـدر(٢٠٠٣):الاتجاهات الحديثة في تعديل السلوك داخـل الفـصل الدراسي بحث مقدم إلى اللجنة العلمية الدائمة لعلم النفس التربوي والصحة النفسية (مستوى الأساتذة)
- إسـماعيل بـن حمـاد الجوهري (١٩٨٢): تاج اللغة وصحاح العـربية، تحقـيق أحمـد عبد الغفور، الطبعة الثانية، دار عباس الشربيني، القاهرة.
- السيد محمد نوح (١٩٩٦): آفات على الطريق، الطبعة الأولى، دار الوفاء للطباعة،مصر.
- جمـال الخطيب (١٩٩٠) تعديل السلوك: القوانين والإجراءات، مكتبة الصفحات الذهبية، الرياض،السعودية.

- جمال الخطيب(١٩٩١): النظرية السلوكية:ما الذي يقوله ب.ف سكنر حقاً؟ (مترجم) مكتبة الصفحات الذهبية، الرياض، السعودية

- جمال الخطيب(١٩٩٢): تعديل سلوك الأطفال المعوقين: دليل الآباء والمعلمين، دار إشراق للنشر والتوزيع ،عمان، الأردن.

- جودت عزت، سعيد العزة (٢٠٠١): تعديل السلوك الإنساني، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

- حامد زهران (١٩٩٨): التوجيه والإرشاد النفسي،عالم الكتب، القاهرة.

- حسين عبد العزيز الدريني (١٩٨١): مقياس الخجل ، دار الفكر العربي، القاهرة.

- زكريا الشربيني (١٩٩٤): المشكلات النفسية عند الأطفال، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.

- سعيد حسني العزة (٢٠٠١): الإرشاد النفسي أساليبه وفنياته ، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

- سعيد حوى (١٩٨٣): المستخلص في تزكية الأنفس، دار الأرقم، عمان،الأردن.

- عبد الستار إبراهيم وآخرون(١٩٩٣):العلاج السلوكي للطفل أساليبه ونماذج من حالاته، مجلة عالم المعرفة،الكويت.

- عبد الرحمن العيسوي(د.ت) الإسلام والعلاج النفسي، الفكر الجامعي،الإسكندرية.

- عبد العلي الجسماني (١٩٩٧): القرآن وعلم النفس، الطبعة الأولى، الدار العربية للعلوم، بيروت.

- فــاروق الروســـان (١٩٩٦) سيكولوجية الأطفال غير العاديين، مقدمـــة في التربية الخاصة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان،الأردن.
- فاروق الروسان (٢٠٠٠):تعديل وبناء السلوك الإنساني، الطبعة الاولى،دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع،عمان،الأردن.
- لويس كامل مليكة(١٩٩٠):العلاج السلوكي وتعديل السلوك، دار القلم، الكويت
- محمد السيد الزعبلاوي(١٩٩٦): تربية المراهق بين الإسلام وعلم الـــنفس، الطـــبعة الثانـــية، مؤسسة الكتب الثقافية ومكتب التوبة، الرياض، السعودية.
- محمـــد عـــثمان نجاتـــي (١٩٩٣): القرآن وعلم النفس، الطبعة الخامسة، دار الشروق،القاهرة.
- محمد عوده ، كمال مرسي(١٩٩٤) الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام، دار القلم، الكويت.
- محمـــد محروس الشناوى (١٩٩٢): بناء وتقنين مقياس الخجل، دراسة باستخدام التحليل العاملى، الأنجلو المصرية، القاهرة.
- محمـــد محـــروس الشناوي (١٩٩٤): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، دار غريب للطباعة والنشر،القاهرة.
- محمد محروس الشناوي(١٩٩٨): العلاج السلوكي الحديث أسسه وتطبيقاته، دار قباء، القاهرة.
- محمـــد محمود(١٩٨٤): علم النفس المعاصر في ضـوء الإسلام، الطبعة الأولى، دار الشروق،جدة، السعودية.
- مـــسلم بـــن الحجاج النيسابوري (١٩٩٩): صحيح مسلم، تحقيق محمد وهيثم نزار تيم، الطبعة الأولى، دار القلم، بيروت.

- منى حسن خليفة (١٩٩٨): برنامج إرشادي لزيادة فاعلية الأنشطة المدرسية في تنمية مهارة الاستماع والإنصات الجيد لدى الأطفال، المؤتمر الدولي الخامس لمركز الإرشاد النفسي جامعة عين شمس.
- نبيل محمد السمالوطي (١٩٨٠): الإسلام وقضايا علم النفس الحديث، الطبعة الأولى، دار الشروق،جدة،السعودية.

- Allen, L. D., Gottselig, M., & Boylan, S. (1982). A practical mechanism for using free time as a reinforcer in the classroom. *Education and Treatment of Children*, 5, 347- 353.
- Baer, D. M., Peterson, R. F., & Sherman, J. A. (1967). The development of imitation by reinforcing behavioral similarity to a model. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, *10*, 405– 416.
- Barber, M. A., Milich, R., & Welsh, R. (1996). Effects of reinforcement schedule and task difficulty on the performance of attention deficit hyperactivity disordered and control boys. Journal of Clinical Child Psychology, 25, 66–76.
- Barkley, R. A. (2002). Psychosocial treatments for attention-deficit/hyperactivity disorder in children. Journal of Clinical Psychiatry, 63(Suppl. 12), 36–43.
- Bellack, A.S., Hersen, M. & Himmelhoch, J.M. (1983). A comparison of social-skills training, pharmacotherapy and psychotherapy for depression. Behaviour Research and Therapy, 21, 101.
- Bellack, A.S., Hersen, M., & Kazden, A.E. (eds.). (1990). International handbook of behavior modification and therapy (2nd ed.). New York: Plenum

- Burke, J.C. (1992). Decreasing classroom behavior problems: Practical guidelines for teachers. San Diego: Singular Publishing Group, Inc.
- Carlson, C. L., Mann, M., & Alexander, D. K. (2000). Effects of reward and response cost on the performance and motivation of children with AD/HD. Cognitive Therapy and Research, 24, 87–98.
- Carr, S. C., & Punzo, R. P. (1993). The effects of self-monitoring of academic accuracy and productivity on the performance of students with behavior disorders. Behavioral Disorders, 18.
- Deitz, D. E. D., & Repp, A. C. (1983). Reducing behavior through reinforcement. Exceptional Education Quarterly, 3, 34-46.
- Deitz, S. M., Repp, A. C., & Deitz, D. E. D. (1976). Reducing inappropriate classroom behavior of retarded students through three procedures of differential reinforcement. Journal of Mental Deficiency Research, 20, 155-170.
- Donnellan, A. M., LaVigna, G. W., Negri-Shoultz, N., & Fassbender, L. L. (1988). Progress without punishment: Effective approaches for learners with behavior problems. New York: Teachers College Press, Englewood Cliffs, New Jersey, Prentice Hall.
- Etscheidt, S. (1991). Reducing aggressive behavior and improving self-control: A cognitive behavioral training program for behaviorally disordered adolescents. Behavioral Disorders, 16. 107-115.
- Feindler, E. and Ecton, R. (1988). Adolescent Anger Control; Cognitive Behavioral Techniques. Elmsford, New York: Pergamon Press, Inc.

- Harchik, A. E., Sherman, J. A., & Sheldon, J. B. (1992). The use of self-management procedures by people with developmental disabilities: A brief review. Research in Developmental Disabilities, 13. 211-227.
- Heide, F. J. and Borkovec, T. D. (1983). Relaxation-induced anxiety: Paradoxical anxiety enhancement due to relaxation training. Journal of Consulting and Clinical Psychology 51, 171.
- Kazdin, A. E. (2001). Behavior modification in applied settings (6th ed.). Belmont, CA: Wadsworth.
- Kendall, P. C., & Panichelli-Mindel, S. M., (1995). Cognitive-behavioral treatments. Journal o f Abnormal Psychology, 23. 107-124.
- Knapczyk, D. R. (1988). Reducing aggressive behaviors in special and regular class settings by training alternative social responses. Behavioral Disorders, 14, 27-39.
- Knapczyk, D. R. (1992). Effects of developing alternative responses on the aggressive behavior of adolescents. Behavioral Disorders, 17, 247-263.
- Kocovski, N. L. (1998). Self-regulation and social anxiety. Unpublished master's thesis, York University, Toronto, Ontario, Canada.
- Lochman, J. E., Nelson, W. M., & Sims, J. (1981). A cognitive-behavioral program for use with aggressive children. Journal of Clinical Child Psychology, 10. 146-148.
- Martin, G. & Pear, J. (1998). Behavior modification: What it is and how to do it, 6th Ed., Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- McCracken, S.G., Corrigan, P.W., & Holmes, E.P. (1998). Cognitive behavioral strategies for persons with mental illness and substance abuse problems. Psychiatric Rehabilitation Skills, 2, 206-232.

- Milan, M. (1990). Applied Behavior Analysis, In Bellack, A., Hersen. M., & Kazdin, A. (eds.), International Handbook of Behavior Modification and Therapy, pp. 67-86, New York, NY: Plenum Press.
- Miltenberger, R. G. (2001). Behavior modification: Principles and procedures (2nd ed.). Belmont, CA: Wadsworth.
- Morris, R. J. (1991). Fear reduction methods. In F. H. Kanfer & P. A. Goldstein (Eds.). Helping people change (pp. 161-201). New York: Pergamon. Press.
- Nemeroff, C. J. & Karoly, P. (1991) Operant methods. In F. H. Kanfer & P. A. Goldstein (Eds.). Helping people change (pp. 122-160). New York: Pergamon Press.
- Pelham, P. A., & Hinshaw, S. P. (1992). Behavioral intervention of attention deficit hyperactivity disorder. In S. M. Turner, K. S. Calhoun, & H. E. Adams (Eds.), Handbook of Clinical Behavior Therapy, vol. 2 (pp. 259–283). New York. Wiley.
- Poling, A., & Ryan, C. (1982). Differential reinforcement of other behavior schedules: Therapeutic applications. Behavior Modification, 6, 3-21.
- Robinson, T. R., Smith, S. W., & Miller, M. D. (2002). Effect of a cognitive-behavioral intervention on responses to anger by middle school students with chronic behavior problems. Behavioral Disorders, 27, 256-271.
- Rosen, L.A., Taylor, S.A., O'Leary, S.G., & Sanderson, W. (1990). A survey of classroom management practices. Journal of School Psychology, 28, 257-269.

- Rosenthal, T. L. and Steffek, B. D. (1991) Modeling methods. In F. H. Kanfer & P. A. Goldstein (Eds.). Helping people change (pp. 70-121). New York: Pergamon, Press.
- Scott, J. (1996). Cognitive therapy for clients with bipolar disorder. Cognitive and Behavioral Practice, 3, 29-51
- Shores, R.E., Gunter, P.L., & Jack, S.L. (1993). Classroom management strategies: Are they setting events for coercion? Behavioral Disorders, 18, 92-102.
- Smith, D.J., Nelson, J.R., Young, K.R., & West, R.P. (1992). The effect of a self-management procedure on the classroom and academic behaviors of students with mild handicaps. School Psychology Review, 21, 59-72.
- Solanto, M. V. (1990). The effects of reinforcement and response Cost on a delayed response task in children with attention deficit hyperactivity disorder: A research note. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 31, 803–808.
- Tingstrom, D.H. (1990). Acceptability of time out: The influence of problem behavior severity, interventionist, and reported effectiveness, Journal of School Psychology, 28, 165-169.
- Walden, E.L., & Thompson, SA. (1981). A review of some alternative approaches to drug management of hyperactivity in children. Journal of Learning Disabilities, 14, 213-217.
- Whitaker, S. (1993). The reduction of aggression in people with learning difficulties: A review of psychological methods. British Journal of Clinical Psychology, 32.1-37.

- Winett, R. A., & Winkler, R. C. (1972). Current behavior modification in the classroom: Be still, be quiet, be docile. Journal of Applied Behavior Analysis, 5. 499-504.
- Wisocki, P.A. (Ed.) (1991). Handbook of clinical behavior therapy with the elderly client. New York: Plenum.
- Yell, M.L. (1994). Timeout and students with behavior disorders: A legal analysis. Education and Treatment of Children, 17, 293-301

محتويات الكتاب

رقم الإيداع :	٢٠٠٨/١٦٥٩
الترقيم الدولي :	I.S.B.N 977-328-403-4

